

План-конспект уроку

10.03. 2020р

Тема: Гімнастика. Вправи на розвиток гнучкості. Різноманітні дії на місці і в русі, що виконуються за звуковим сигналом або візуальним сигналом.

Мета: формування життєвої компетенції, а саме компетенції навчатися, соціальної компетенції, комунікативної, інформаційної, трудової компетенції, компетенції здорового способу життя.

Завдання: Сприяти зміцненню здоров'я учнів, профілактиці плоскостопості, формуванню правильної постави. Розвивати швидкість, спритність, координацію рухів.

Виховувати дисциплінованість, цілеспрямованість, волю до перемоги, вміння долати труднощі; вироблення свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Інвентар: мати

Місце проведення: спортивний зал

<i>Частина уроку</i>	<i>Зміст</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Підготовка (10-15хв.)	Шикування в одну шеренгу, привітання Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС Організаційні вправи Різновиди ходьби: а) на п'ятках; б) на носках; в) на зовнішньому боці стопи; г) на внутрішньому боці стопи. Повільний біг Перешикування. Комплекс ЗРВ	До 15 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70-80 уд/хв Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
Основна 25хв.	В.П.- сидячи на маті, ноги нарізно, руки в упорі по заду 1-3 три пружні нахили вперед. 4- в. п.	25 хв	Дотримуючись високої амплітуди виконання, ноги у колінному суглобі не згинати.

	В. П. – сидячи на маті ноги разом, руки у сторони. 1-3 три пружні нахили вперед; 4-в. п. В. П. – лежачи на маті на животі руки в упорі попереду. 1-3 нахил тулуба назад ноги зігнути у колінному суглобі корзинка Виконання акробатичного елементу «міст»		Руки випрямити повністю. Головою доторкнутися до п'ят. З положення лежачи.
Заключна 5 хв	Біг, ходьба, вправи для розслаблення. Шикування. Підсумок проведеного уроку. Завдання на наступний урок. Завдання додому. Організований вихід із залу	5 хв	Зупинитися на основних моментах уроку. вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.