

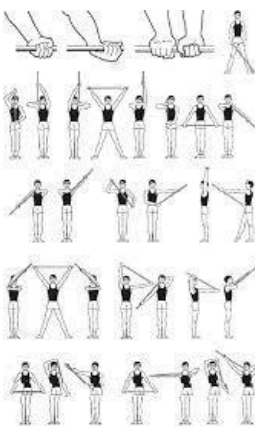
План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 3 А класу

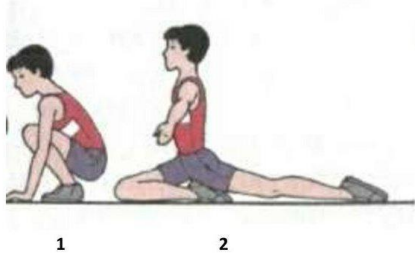
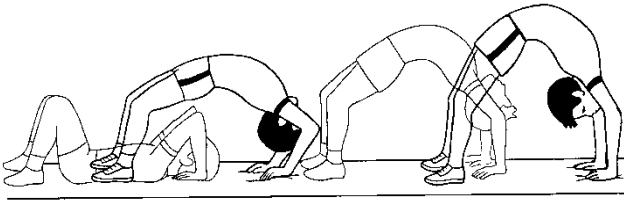
Тема: Гімнастика.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання «напівшпагат».
2. Повторити «міст» із положення лежачи, вправу «лотос».
3. Профілактика плоскостопості.

Інвентар і обладнання : гімнастичні мати, гімнастичні палиці, масажні м'ячики.

№ №	Назва	Тр ива ліс ть	Організація та методика
1.	<u>ВСТУПНА ЧАСТИНА</u> <u>ОРГМОМЕНТ</u> 1. Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. 2. Замір ЧСС.	2хв	Якщо ЧСС більше 110 уд. хв учнів до виконання завдань не допускати.
2.	<u>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</u> 1. Ходьба по діагоналі, «протиходом», «змійкою». Діти розташовуються по колу на гімнастичних матах. 2. Комплекс вправ для формування постави з гімнастичною палицею.  3. Дихальні вправи. Замір ЧСС.	7-8 хв	Дотримуватись дистанції. Звертати увагу на поставу. Повільний темп виконання.
3.	<u>ОСНОВНА ЧАСТИНА</u> 1. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості з масажним м'ячиком та без.	25 хв	

2. Техніка виконання «напівшпагат».  3. «Міст» із положення лежачи  4. Вправа «лотос». 	Слідкувати за правильністю виконання. Спину держати рівно. Техніка безпеки під час виконання вправи. Діти об'єднуються в пари и підстраховують один одного. Вправу виконувати повільно.
<u>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</u> Замір ЧСС 1. Дихальні вправи. Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. 2. Діти висловлюють свою думку о Причинах виникнення захворювань у людей, (опорно-рухового апарата, серцево-судинної і дихальної систем). 3. Підведення підсумків.	5хв Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.