

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ПТУ №31(ДІВЧАТА)

Стариченко Ольга

*Полтавське професійно-технічне училище №31*

**Розділ програми:** Гімнастика.

**Тема:** Вправи для корекції статури, корекції постави.

**Ціль:**

1. Формувати вміння виконувати комплекс корегуючої гімнастики, направленої на профілактику захворювань опорно-рухового апарату.

2. Виховувати потребу до самостійних регулярних занять.

3. Розвивати рухову активність, фізичні якості.

4. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, витримки, вмінню подолати труднощі, організації самодисципліни.

**Тип уроку:** навчальний.

**Метод проведення:** груповий, індивідуальний.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** гімнастичні мати, магнітофон.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв.	Підготовка організму до виконання запланованих рухових завдань.
	1. Шиккування, повідомлення мети й завдань уроку.	1 хв.	Звернути увагу на поставу. Слухати команду.
	2. Нагадати техніку безпеки під час уроку.		
	3. Перешикування шеренги.	30 с	
	4. Ходьба на місці.	1 хв.	
	5. Біг на місці: • звичайний; • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілки; • стрибки з ноги на ногу.	2 хв.	М'яка постановка стопи, максимальній підйом на передню частину.
	6. Вправи на відновлення дихання.	30 с	

	<b>7. ЗРВ на місці:</b>	<b>10 хв.</b>	
	<b>1.</b> В.п.: ноги нарізно, руки на поясі: 1 – нахил головою вперед; 2 – назад; 3 – вліво; 4 – вправо; 8 – в.п.		Виконувати повільно.
	<b>2.</b> В.п.: ноги нарізно, руки до плечей; 1-2 – колові оберти плечима вперед; 3 -4 – назад.		Темп виконання – середній, спина тримається рівно.
	<b>3.</b> В.п.: ноги нарізно, руки вздовж тулуба: 1-4 – колові оберти плечима вперед; 1-4 – назад.		Слідкувати за поставою. Темп виконання – середній.
	<b>4.</b> В.п.: ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. 1-2 – пружні відведення рук перед собою; 3-4 – пружні відведення рук в сторони.		Слідкувати за диханням. Руки рівні, не зігнуті в ліктях.
	<b>5.</b> В.п.: ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони. 1 – поворот вліво, правою рукою – до лівої; 2 – в.п.; 3 – теж саме – вправо; 4 – в.п.		Лікті відведені в сторони. Вправо виконувати енергійно;
	<b>6.</b> В.п.: ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба; 1-2 – нахил вперед; 3-4 – нахил назад.		ноги не згинаються в колінах, максимальна амплітуда.
	<b>7.</b> В.п.: – ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба вліво, вправо; 1 – нахил вліво; 2 – в.п.; 3 – нахил вправо; 4 – в.п.		Слідкувати за темпом виконання. Спина рівна. Ноги не згинаються в колінах.
	<b>8.</b> В.п.: стійка ноги разом; 1 – присід; 2 – упор лежачи, 3 – групування; 4 – в.п.		Слідкувати за рахунком.
	<b>9.</b> В.п.: ноги нарізно, руки вперед, нахил тулуба з діставанням пальцями рук носків ніг; 1 – нахил тулуба вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил вперед; 4 – в.п.		Розпочинати повільним темпом поступово збільшуючи його.
	<b>10.</b> В.п. – о.с.; 1 – стрибок – ноги нарізно, руки через сторони вгору; 2 – в.п.; 3 – теж, руки вгору; 4 – в.		

<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>25 хв.</b>	<b>Вправи для корекції постави – зміцнення м'язів спини й черевного пресу.</b>
	<b>1.</b> В.п.: ноги нарізно, руки рівні вгору, нахили тулуба: 1 – нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – нахил вліво; 4 – в.п.	20 р.	Слідкувати за поставою. Слідкувати за диханням.
	<b>2.</b> В.п.: ноги нарізно, руки рівні вгору, нахили тулуба: 1-2-3 нахил вперед ; 4 – в.п.	10 р.	Руки рівні, не зігнуті в ліктях.
	<b>3.</b> В.п.: Стоячи на колінах з опорою на руки: 1-10 – піднімання прямої ноги вгору; те ж лівою.	10 р.	Темп виконання середній. Ногу випрямляти повністю. Нога пряма.
	<b>4.</b> В.п.: Лежачи на лівому боці: 1-10 – махи правою ногою; теж саме іншою ногою.	10 р.	
	<b>5.</b> В.п.: лежачи на маті, руки вздовж тулуба: 1 – коліна до грудей; 2 – ноги вгору; 3 – коліна до грудей; 4 – в.п.	20 р.	
	<b>6.</b> В.п.: лежачи на маті, руки за голову. Піднімання тулубу.	10 р.	Ноги прямі. Носки натягнуті. Ноги на підлогу не опускати. Поперек притиснутий до мату. Лікті не зводимо. Темп повільний.
	<b>7.</b> В.п.: те ж саме: 1-4 – підняти тулуб і затриматись у найвищій точці підйому; 5-8 і.п. – відпочинок.	30 р.	Слідкувати за положенням ноги. Підніматися максимально вгору.
	<b>8.</b> В.п.: лежачи на маті, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах: 1 – праву випрямити; 2-10 – піднімання стегон. Теж саме лівою.	10 р.	
	<b>9.</b> В.п.: положення «планка».	10 р.	Тримати тулуб рівно.
	<b>10.</b> В.п.: теж саме. 1-2-перехід з «планки» на передпліччях в упор лежачи.	10 р.	Слідкувати за диханням.

	<b>11.</b> В.п.: лежачи на животі, руки за голову: 1-10 – піднімання тулубу.	20 р.	Руками на голову не надавлювати. Ноги прямі.
	<b>12.</b> В.п.: лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під підборіддям: 1 – праву ногу вгору; 2 – в.п.; 3 – ліву ногу вгору; 4 – в.п.	10 р.	Ноги прямі носки натягнуті, таз не відривати від мата.
	<b>13.</b> В.п.: лежачи на животі, руки вгору: 1 – відвести праву ногу назад, ліву руку; 2 – в.п.; 3 – відвести ліву ногу назад, праву ногу; 4 – в.п.	20 р.	Ноги прямі носки натягнуті.
	<b>14.</b> В.п.: те ж: 1 – прогнутися руки і ноги назад; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж.	10 р.	Слідкувати те технікою виконання.
	<b>15.</b> В.п.: Стоячи на колінах з опорою на руки: 1 – коліно до грудей; 2 – мах зігнутою ногою, голову назад; 3-4 – теж саме лівою ногою.		Ногу та руку випрямляємо повністю.
	<b>16.</b> В.п.: Стоячи на колінах з опорою на руки: 1 – випрямити праву руку вгору, праву ногу назад; 2 – в.п.; 3 – теж саме лівою; 4 – в.п.		
	<b>17.</b> В.п.: лежачи на животі, взятись руками за стопи: 1 – прогнутись, голені від себе.		Опускаємось на прямих руках. Ноги не згинати. В положенні лежачи прогнутися.
	<b>18.</b> В.п.: стоячи обличчям до мату. 1 – нахилитись, упор руками; 2-4 – перейти в упор лежачи; 5-8 – повернутись у в.п.		
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5 хв.</b>	
	<b>1. Вправи на розтягування:</b> В.п.: сидячи ноги нарізно, носки на себе. Нахили тулуба по черзі, до правої ноги, уперед, до лівої ноги. В.п.: сидячи ноги разом.	<b>3 хв.</b>	Містить у собі вправа на розслаблення й відновлення подиху. Нахил уперед якнайнижче.

	<p>Нахили тулуба вперед, руками захопити стопи.  В.п.: лежачи на животі, руки нагору, ноги разом або злегка нарізно. Потягнути праву руку вгору, ліву ногу назад.  Розслабитись. Потім теж саме ліву руку, праву ногу.</p>		
	<b>2. Шикування.</b>	<b>30 с.</b>	Визначити кращих.
	<b>3. Підведення підсумків уроку.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи для м'язів пресу.
	<b>4. Домашнє завдання.</b>	<b>30 с</b>	«Планка» 1 хв.