ПЛАН –КОНСПЕКТ

відкритого заняття з фізичного виховання

Група 821 28.01.20.

Тема: Загально-фізична підготовка та рухливі ігри.

Мета: 1. Тестовий контроль: Човниковий біг 4х9м.

 2. Вдосконалення основних рухових якостей за допомогою рухливих ігор.

Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Виховувати товариськість, силу волі, стійкий інтерес до занять фізичною культурою.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: кубики для човникового бігу, м’ячі волейбольні, фішки.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. К.: Олімпійська література, 2017. 760 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. К.: КНТ. 2019.159 с.
3. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор. 2019. 76 с..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Підготовча частина 20 хв.***Організуючі вправи:* шикування;
* привітання;
* перекличка;
* повідомлення задач заняття

Повороти на місці.Вправи в русі: - ходьба, біг за завданнямПерешикування в колону по 4.Загально-розвивальні вправи:1. В.П. - ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил голови вперед;2 – назад;3 – ліворуч;4 – праворуч.1. В.П. - ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті в замку біля грудей.

1 – випрямити руки вперед;2 – в.п.;3 – руки вгору, піднятись на носки;4 – в.п.1. В.П. – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті в замку біля грудей.

Колові, хвилеподібні рухи в променево-зап’ясних суглобах.1. В.П. – о.с.

Колові рухи прямими руками вперед-назад на чотири рахунки.1. В.П. – Ноги нарізно, ліва рука вгору, пряма.

1-2 – ривки прямими руками назад;3-4 – те саме, змінивши положення рук.1. В.П. – ноги нарізно, руки за голову.

1-2 - повороти тулуба ліворуч;3-4 – повороти тулуба праворуч.1. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс.

1-2 - нахили тулуба ліворуч;3-4 – нахили тулуба праворуч.1. В.П. – о.с.

Присідання1. В.П. – ноги, широка стійка, руки в сторони.

Вправа «Вітряк».1. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил до лівої ноги;2 – по середині;3 – до правої;4 – в.п.1. В.П. – о.с.

Відведення стегна (лівою, правою).1. В.П. – випад лівою вперед, руки на коліно.

1-3 - глибокі покачування;4 – поворот на праву ногу;5-7 – те саме, що 1-3;8 – поворот на ліву.1. В.П. – випад лівою в сторону, права пряма, руки вільно.

Перекати з ноги на ногу.1. В.П. – ноги разом, руки на коліна.

1-16 – колові рухи в колінних суглобах ліворуч-праворуч.1. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс.

1-16 – колові рухи в гомілково-стопнних суглобах ліворуч-праворуч.1. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс.

10 стибків на лівій нозі;10 на правій; 10 на двох.Змикання в кінець спортзали. Спеціальні вправи в русі:* біг приставним кроком;
* схресним кроком;
* із захлестуванням гомілок;
* з високим підніманням стегна;
* прискорення з елементами човникового бігу.
 | 4хв.3-5р6-8р.10р.16р.16р.6-8р.12р.12р.20р.16р.10р.2х108р.8р.16р.20р.30р18м18м18м18м2х18 | В колону по 1, дистанція 1-2 крокиВиконувати плавно, без різких рухів.Руки в ліктях розгинати повністюСамостійно, енергійно.Максимальна амплітудаРуки пряміМаксимальна амплітудаМаксимальна амплітудаП’яти від підлоги не відривати руки вільноНоги не згинати, торкатись підлоги кінчиками пальців, долонями.СамостійноПлавно, розтягуючи м’язиОбов’язково випрямляти ногу, таз якомога нижчеСамостійноСамостійноСтрибати вище, але м’якоСлідкувати за правильною технікою виконання вправ |
| ***Основна частина 55 хв.***1. Тестовий контроль: човниковий біг 4х9м.
2. Елементи гри в волейбол.
3. Рухливі ігри.
	1. «Рибалки та рибки».
	2. «Мисливці та качки».
 | 15-20 хв.35-40 хв. | Класти кубики в позначену зону.Виконують студенти, що склали тест з ч/б. Контроль самопочуття та навантаження. |
| ***Заключна частина 5 хв.***1. Дріботливий біг, вправи на розтягування, розслаблення м’язів.
2. Шикування в шеренгу, підведення підсумків заняття.

Дом. завдання: піднімання тулуба в сід 3-5 повторів по 1 хвилині. | 1-2 хв.3-4 хв. | Відмітити кращих, звернути увагу на загальні помилки, оголосити оцінки за тестовий контроль. |

*Викладач \_\_\_\_\_\_\_ О.Є. Бондаренко*