

План-конспект учебного занятия по дисциплине «Физическая культура»

Филологический факультет, 2 курс

Дата проведения: __05.10.2019__

Место проведения: спорткомплекс БрГУ имени А.С. Пушкина

Время: 08.30

Выполнила: преподаватель кафедры физической культуры Ларюшина С.Г.

Задачи:

1. Разучить гимнастический комплекс.
2. Развитие гибкости посредством гимнастического комплекса и при помощи статических и пассивных упражнений .
3. Эмоциональная мотивация к занятиям физической культурой.

Части урока	Содержание занятия, материалы	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 20 – 25мин.	<p>1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач занятия</p> <p>2. Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none">- на носках, руки на пояс, в сторону, вверх;- на пятках, руки за спиной, за головой;- перекатом с пятки на носок, руки на пояс;- на внешней стороне стопы, руки на пояс;- на внутренней стороне стопы, руки на пояс;- в полуприседе, руки вперед;- в полном приседе, руки на пояс;- с высоким подниманием бедра, руки за голову. <p>3. Бег со сменой направления и его разновидности:</p> <p>противоходом, змейкой, по</p>	<p>1-3 мин.</p> <p>10 -15 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид.</p> <p>Спина прямая, плечи вниз.</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Бег выполняется на передней части стопы.</p>

1-4- круговые вращения рук вперёд;
5-8- то же назад.

3.И.п. – ноги врозь, руки перед грудью.
1-4 – рук в сторону с поворотом туловища вправо
5-8 – то же, с поворотом туловища влево.

4. И.п. ноги врозь, руки на пояс.
1-2 – наклоны туловища в левую сторону;
3-4 – то же в правую.

5. И.п. – о. с.
1- руки вверх;
2- присед, руки вперед;
3- наклон вперёд, коснуться пола;
4.– и.п.

6.И.п.- ноги врозь, руки на пояс.
1.наклон к правой ноге;
2.наклон вперёд;
3.наклон к левой ноге;
4.и.п.

7.И.п. - о.с.
1.выпад правой вперёд, руки вперёд;
2.и.п.
3.выпад левой вперёд, руки вперёд;
4.и.п.

8.И.п. – сед на левой ноге, правая в сторону.
1-2- перенос веса тела на правую ногу;
3-4- и.п.

9.И.п.- о.с, руки на пояс.
1.Прыжок, ноги врозь;

	<p>2.о.с</p> <p>3.Прыжок, ноги врозь;</p> <p>4.о.с.</p>		
Основная часть 45 – 50 мин.	<p>1.Гимнастический комплекс:</p> <p>1.1-4 –приставной шаг</p> <p>5-8-прыжки со сменой ног, тоже в другую сторону;</p> <p>2.1-4-шаг с поворотом;</p> <p>5-8-прыжки на двух:</p> <p>3.1-8-шаг подскок:</p> <p>4.1-8-шаг с высоким подниманием бедра;</p> <p>5.1-4-шаг «W»;</p> <p>5-8-ходьба с высоким подниманием бедра, хлопок под бедром;</p> <p>6. «квадрат» 1-3-скрестный шаг;</p> <p>4-поворот на право;</p> <p>5-7-скрестный шаг;</p> <p>8-поворот на право;</p> <p>1-8- тоже.</p> <p>2.Выполнить весь гимнастический комплекс.</p> <p>3.Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>3.стрейчинг.</p>	<p>25-30 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Чёткое выполнение движений, темп средний.</p> <p>Держать осанку.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Полностью восстановить дыхание.</p> <p>Движения ровные, мягкие. Резких движений не делать.</p>
Заключительная часть 3-5мин.	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия. Организованный выход из спортивного зала.</p>	<p>2-3 мин</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>Опрос самочувствия.</p>