

План-конспект заняття № з фізичної культури

Тема заняття: Гімнастика. Акробатика.

Задачі заняття:

1. Ознайомити студентів з новими видами гімнастики (аеробіка, шейпінг, стретчинг).
2. Сприяти розвитку уваги, координації рухів, гнучкості, почуття ритму.

Тип заняття: навчально-тренувальний.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні килими, гантелі.

I. Підготовча частина – 25 – 30 хв.

1. Шикування, привітання, повідомлення задач заняття.
2. Види гімнастики – розповідь викладача.
3. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 5 хв.
4. Загально-розвиваючі вправи в русі, на місці.

II. Основна частина – 40 –45 хв.

1. Перешикування з однієї шеренги в дві на місці, в русі.
2. Перешикування з однієї шеренги в три, чотири, п'ять в русі.
3. Акробатика: перекид вперед, стійка на лопатках, міст з положення лежачи.
4. Вправи для м'язів рук з гантелями.
5. Стретчинг.

III. Заключна частина - 5 хв.

1. Шикування, підсумки заняття.
2. Домашнє завдання – вправи на розтягування (стретчинг).
Рекомендовано переглянути відео за посиланням
<https://www.pinterest.com/pin/372954412890429397/>