

План-конспект заняття № з фізичного виховання

Тема заняття: Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

Задачі заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості, спритності, уваги.
2. Сприяти збереженню та покращенню фізичного здоров'я.

Тип заняття: тренувальний.

Місце проведення: стадіон.

I. Підготовча частина – 10 хв.

1. Привітання, повідомлення задач заняття.
2. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи в русі, на місці.

II. Основна частина – 55–60 хв.

1. Присідання – 3 x 25 р.
2. Планка – 3 x 1 хв.
3. Прес – 3 x 15 р.

III. Заключна частина - 5 хв.

1. Підсумки заняття.
2. Домашнє завдання.

Викладач: Гаркуша О.А.