

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровська обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Синельниківський професійний ліцей

План-конспект відеофрагменту уроку
Фізичної культури
За темою
«Спортивні танці»

Автор : Литвин Лілія Анатоліївна
Керівник фізичного виховання
Синельниківського професійного ліцею
Стаж роботи 23 роки
Освіта ДДІФВ та С
Викладач вищої категорії
Звання старший викладач

Дніпропетровськ
2013

Завдання: 1. Навчити елементам спортивного танцю під музичний супровід. Повторити комплекс вправ дихальної гімнастики.

2. Сприяти розвитку координаційних, силових здібностей та гнучкості.

3. Виховувати відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики.

Місто проведення: спортивна зала

тип уроку: навчально-тренувальний інвентар та

обладнання: г/стінка, г/килимки, музичний центр.

№ п/п	Зміст заняття	Доз.	О.М.В.
I 1	Підготовча частина Шикування. Вітання і пояснення задач уроку. Шикування в одну шеренгу +++++ В	10` 30`	шеренга Перевірити рівняння по носках і дотримання інтервалу.
2.	Перевірка самопочуття.	30`	Підрахунок ЧСС
3.	Різновиди ходьби під музичний супровід: 1. Ходьба на носках, руки на пояс 2. Ходьба на п`ятках, руки за спиною. 3. Ходьба напівприсяди, руки за спиною. Перешікування в 2 колони. 4. Ходьба 1-2 приставним кроком, 3-4 звичайним кроком. Перешікування в одну колону	2` 30` 30` 30` 30`	(Муз. розмір 2/4) Колона. Дистанція 2 кроки. Стежити за поставою. Стежити за поставою. Спина пряма
4.	Біг та його різновиди 1. Біг звичайний. 2. Приставним кроком правим та лівим боком. 3. Спиною вперед.	1`30` 30` 40` 20`	По команді викладача: «Наліво, в 2 колони через центр, руш!» Дівчата перебудовуються в 2 колони. Руки довільно По команді викладача: «Наліво в колону по-одному, руш!» Дівчата перебудовуються в 1 колону. колона Темп повільний

<p>5. Шикування для проведення дихальної гімнастики.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">+ + + + + + + + + + + + + В</p> </div> <p>6. Дихальна гімнастика (за методикою Стрельнікової) (підвищення ЧСС до 150 уд./хв.)</p> <p>Вправа №1 В.п.- о.с.1- шумний вдих через ніс, 2- видих через рот.</p> <p>Вправа №2 В.п.-стійка ноги нарізно, руки опущені, 1- нахил голови вперед, шумний вдих, довільно видих; 2- нахил голови назад, шумний вдих, довільно видих;</p> <p>Вправа №3 В.п.-стійка ноги нарізно, руки опущені, 1- нахил тулуба вперед, шумний вдих, довільно видих; 2- нахил тулуба назад, шумний вдих, довільно видих;</p> <p>Вправа №4 В.п.-стійка ноги нарізно, руки перехрещенні перед грудьми Позмінно міняємо руки виконуючи шумний вдих та довільно видих</p> <p>Вправа №5 В.п.-стійка ноги нарізно, руки перехрещенні перед грудьми 1- нахил тулуба вліво, шумний вдих, довільно видих; 2- нахил тулуба вправо, шумний вдих, довільно видих</p>		<p>20``</p> <p>10``</p> <p>5`</p> <p>10р.</p> <p>10р</p> <p>10р</p> <p>10р</p> <p>10р</p>	<p>Дистанція 2 кроки</p> <p>Дивитись через праве або ліве плече</p> <p>« На право!» Дівчата повертаються обличчям до вчителя і шикуються в шаховому порядку для виконання дихальних вправ.</p> <p>Рот трохи відкрит. Стежити за поставою і диханням. Кількість для всіх вправ однакова.</p> <p>Стежити за поставою і диханням. Кількість для всіх вправ однакова.</p> <p>При нахилі вперед ноги не згинати, спину і руки повинні бути паралелі підлозі. Дивитися вперед. Зберігати правильну поставу.</p> <p style="text-align: center;">Руки зігнуті в ліктьових суглобах</p>
--	--	---	--

	<p>Вправа №6 В.п. стійка ноги нарізно в полуприсяді (поза « кучера») Різкі напівприсіди з шумним вдихом і довільним видихом</p> <p>Вправа №7 В.п.- випад правою ногою ліва нога на носок, руки перехрещенні перед грудьми Пружинисті присіди зі зміною рук перед грудьми. Те саме з іншої ноги.</p>	<p>10р.</p> <p>10р.</p>	<p>Ноги не згинати</p> <p>При нахилах спина повинна бути паралельна підлозі.</p> <p>Стежити за диханням.</p> <p>Лівим коліном намагатися торкнутися підлоги Стежити за диханням.</p>
<p>II</p> <p>1</p>	<p>Основна частина</p> <p>Комплекс вправ з елементами спортивного танцю (аеробна частина). (Робота при пульсі 150-180 уд./хв.)</p> <p>1. В.п. основна стійка 1-2 - права на крок, ліва на носок, ліва рука вперед права в сторону; 3-4 в.п. 5-8 те саме в іншу сторону</p> <p>2. В.п. 1-права напівкрока вперед, ліва рука вгору; 2- ліва напівкрока вперед, ліва рука вгору. Кінцеве положення стійка ноги нарізно , руки вгору-в сторону , 3-4 стрибком у півприсід ноги разом, руки довільно вниз, голова вниз.</p> <p>3 В.п.- півприсід ноги разом, руки довільно вниз, голова вниз. 1-4 з поворотом на 360⁰ коло тулубом і руками</p>	<p>30`</p> <p>15`</p> <p>30`</p> <p>30`</p> <p>30`</p>	<p>Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом (муз. розмір 2/4)</p> <p>Слідкувати за поставою. Вагу тіла переносити на праву ногу , а потім на ліву. Вивчити спочатку вправу для ніг. Потім для рук. Потім все з'єднати</p> <p>Ноги і руки йдуть по черзі швидко , в кінці вправу зафіксувати</p> <p>Руки прямі, тулуб прогнути</p>

<p>4. Повторити вправу 1,2,3 разом. Виконуючи праву №3 після колових рухів тулубом, зробити нахил вперед, торкнутися пальцями правої руки підлоги, голову підняти вгору і присісти ноги нарізно, ліва рука вліво.</p> <p>5. В.п. присід ноги нарізно, ліва рука вліво. 1-8 – піднімаючись виконуємо позмінні рухи руками . Руки зігнуті в ліктьових суглобах. Ліву п'ятку опустити на підлогу. Згибаючи коліно правої ноги</p> <p>6. В.п.- руки біля грудей зігнуті в ліктьових суглобах.1-2 права на крок, перенести вагу тіла на праву ногу, ліва на носок, руки позмінно міняються. 3-4 в.п., 5-8 те саме в іншу сторону. (повторити 2 рази)</p> <p>7. 1-2 права на крок, перенести вагу тіла на праву ногу, ліва на носок долоні рук вперед перехрещені перед собою; 3-4 те саме. (повторити 2 рази)</p> <p>8. В.п. -руки зігнуті біля грудей зігнуті в ліктьових суглобах, ноги разом. 1- опустити праву п'ятку на підлогу, згибаючи коліно лівої ноги, руки вперед долоні перехрещені; 2- поворот на 90⁰ ноги поміняти, руки в різні боки; 3-ноги поміняти, руки вперед долоні перехрещені; 4- поворот на 90⁰ ноги поміняти, руки в різні боки; 5-8 т саме</p> <p>9.Повторити зв'язку з вивчених вправ</p>	<p>1`</p> <p>30`</p> <p>30`</p> <p>30`</p> <p>30`</p> <p>2`</p>	<p>При виконанні вправи акцентувати увагу на правильному диханні.</p> <p>Слідкувати за поставою. п'яти разом</p> <p>Вимагати чіткого виконання.</p> <p>Виконувати вправу в такт музиці, змінюючи положення рук і ніг. Руки міняються вгору-вниз При виконанні вправа спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні.</p> <p>Руки міняються вгору-вниз Стежити за поставою і диханням.</p> <p>Виконувати вправу на півшпиньках.</p> <p>Міняти положення ніг разом з руками</p>
--	---	--

2	<p>10. В.п. о.с. 1-4 відкритий крок, руки вперед, долоні на себе. Виконуємо рухи плечами вперед-назад переносючи вагу тіла на праву ногу; 4-8 – переносимо вагу тіла на праву ногу. Виконуючі тіж самі рухи руками.</p> <p>11. В.п. - руки вперед . 1- права на крок, напівприсід, руки в різні боки, долоні на себе; 2-в.п. 3- права на крок, напівприсід, руки в різні боки, долоні на себе; 4-в.п. 5-8- те саме вліво.</p> <p>12. В.п.- о.с 1-2- з правої ноги два кроки вперед, руки довільно; 3- мах правою, ліва рука вперед, права в сторону; 4- правою крок назад , ліва на коліно, руки в різні боки; 5- перенести вагу тіла на ліве стегно. Сісти. Зробити пережат через праву ногу, підвестися в в.п.</p> <p>13. В.п.- о.с. 1- права на крок, коло руками назад. 2- піднятися на носки , руки в верх, подивитися вгору; 3- присід, руки між ногами; 4- руки перенести назад за спину - в упор, 5- праву руку перенести вперед, поставити між ногами 6- ліва рука назад, при підняти тулуб; 7-8 поворотом на 360⁰ підвестися в в.п.</p> <p>14. Виконати зв'язку елементів 12,13.</p> <p>15. Виконати зв'язку всіх елементів.</p> <p>Силова частина (робота на пульсі 130-150 уд./хв.)</p> <p>1.Вправи для розвитку сили</p>	<p>30^{``}</p> <p>30^{``}</p> <p>40^{``}</p> <p>40^{``}</p> <p>40^{``}</p> <p>1'10[`]</p> <p>5[`]</p> <p>15[`]</p> <p>5[`]</p>	<p>Стежити за диханням Стежити за поставою. Голова підведена.</p> <p>Слідкувати за правильним положенням спини та ніг. Руки не згибати.</p> <p>Долоні на себе Широка амплітуда.</p> <p>Темп – повільний. Стежити за поставою і диханням.</p> <p>Поворот вправо на 45⁰</p> <p>Мах до 90⁰, нога пряма</p> <p>Долонями торкатися підлоги</p> <p>Витягнути корпус, руки та ноги на підлозі. Долонями торкатися підлоги</p> <p>Поворот через праве плече.</p> <p>Слідкувати за поставою рук і</p>
----------	--	--	--

<p>м'язів рук. 1. В.п.: лежачи на спині, руки прямі попереду. Розведення і зведення рук на рівні грудей. Відпочинок</p> <p>2. В.п. теж, що і в вправі № 1, руки на стегнах. Відведення прямих рук за голову. Відпочинок</p> <p>3. В.п. упор лежачі, ноги зігнуті в колінах, ноги нарізно зігнуті в колінах. Одночасне згинання рук в ліктьових суглобах. Відпочинок</p> <p>4. В.п. ноги на г/ лаві руки на підлогу. Згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах. Відпочинок</p> <p>2. Вправи для розвитку сили м'язів живота.</p> <p>1. В.п.: лежачи на спині Піднімання верхньої частини тулуба, руки за головою. Відпочинок</p> <p>2. В.п.: лежачі спині підняття тулуба з скручуванням вправо та вліво. Відпочинок</p> <p>3. В.п.: лежачи на спині. Підняття верхньої частини тулуба, руки уверх.</p>	<p>40``</p> <p>20``</p> <p>40``</p> <p>20``</p> <p>40``</p> <p>20``</p> <p>40``</p> <p>20``</p> <p>5`</p> <p>40``</p> <p>20``</p> <p>40``</p> <p>20``</p> <p>30``</p> <p>20``</p> <p>40`</p>	<p>ніг. Слідкувати за диханням.</p> <p>Вправи виконуються в повільному темпі на килимках фронтально під музичним супровід (муз. розмір 3/4) Виконувати в повільному темпі. Дихання спокійне.</p> <p>В руках гантелі вагою 1кг. або пластикові бутилки з водою 1 л.</p> <p>Темп - повільний. Дихання спокійне.</p> <p>Максимально потягнути корпус вперед. Виконувати в повільному темпі. Дихання повинне бути спокійним.</p> <p>При згинанні рук потрібно виконувати вдих. Ноги прямі.</p> <p>У повільному темпі. Ноги зігнуті в колінному суглобі</p> <p>Вправа виконується в одну і в</p>
--	--	---

<p>Відпочинок 4. В.п. лежачі на спині Підняти ноги до кута 45 градусів. Відпочинок</p>	<p>20`` 40``</p>	<p>іншу сторону повільному темпі. Руки знаходяться у вільному положенні.</p>
<p>5. В.п.- лежачі на спині. « малювання» букв ногами. Зміряти пульс</p>	<p>20`` 5`</p>	<p>Темп - повільний. Затриматися в такому положенні 5 секунд і повернутися в початкове положення. Дихання повинне бути спокійним.</p>
<p>Вправи на розтягування. (Зниження ЧСС до 100 уд./хв.) 1. В.п.- стійка ноги нарізно. 1- нахил назад, доторкнутися правою рукою правої п'яти; 2 в.п.; 3- нахил назад, доторкнутися лівою рукою лівої п'яти; 4-в.п.</p>	<p>30`` 30``</p>	<p>Дихання повинне бути спокійним.</p>
<p>2. З положення сидячи на п'ятах, руки в упорі. Нахили вперед.</p>	<p>30``</p>	
<p>2. В.п.: сід ноги нарізно. Нахили вперед.</p>	<p>30``</p>	
<p>3. В.п.: сід правою, ліва назад зігнута в колінному суглобі ноги . Нахили вперед.</p>	<p>30``</p>	<p>Можна торкатися підлоги</p>
<p>4. В.п. присід на правій. Пружиністі покачування на правій нозі потім перенести вагу тіла на ліву ногу. Виконати те саме іншою ногою.</p>	<p>30``</p>	<p>Прогинатися максимально</p>
<p>5. В.п. упор стоя на колінах Вправа « кішечка»</p>	<p>30``</p>	<p>Ноги прямі Виконувати по чергово на правій та лівій нозі</p>
<p>6. В.п -лежачи на спині Вправа « місток»</p>	<p>30`` 1`</p>	

	<p>7.В.п.- нахил вперед. Присісти і випрямитися</p> <p>10. Вправи на розслаблення</p>	<p>Максимальна амплітуда</p> <p>Прогнутися , покачатися і намагатися відштовхнутися руками від підлоги Виконувати зі страховкою.</p> <p>п'яти та долоні від підлоги не відривати.</p>
--	---	---

Ш	Заключна частина	5`	Темп – повільний, слідкувати за диханням.	
	Перешикуння в колону по – одному	1`		
	1. Дихальні вправи.	2`		
	2. Перевірка пульсу.	30`		шеренга
	3. Підведення підсумків уроку.			Вказати на типові помилки і способи їх усунення.
	4. Домашнє завдання.	30`	Підняття тулуба з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах (2 підходи по 20 разів).	
	5. Анонс наступного заняття.	30`	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги ноги зігнуті в колінах (2 підходи по 10 разів).	
	Організований вихід із залу.	30`	Викладач: «На наступному уроці ми повторимо елементи спортивного танцю, а також комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та ніг»	
			Дівчата шикуються в колону по 1 і виходять із залу.	
	Загальний час уроку	45`		

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровська обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Синельниківський професійний ліцей

План-конспект відеофрагменту уроку
Фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи
За темою
« Фітнес-гімнастика»

Автор : Литвин Лілія Анатоліївна
Керівник фізичного виховання
Синельниківського професійного ліцею
Стаж роботи 23 роки
Освіта ДДФВ та С
Викладач вищої категорії
Звання старший викладач

Дніпропетровськ
2013

Завдання: 1. Навчити комплексу вправ для схуднення та корекції фігури.

2.Сприятати укріпленню м'язів живота та м'язів спини, формуванню правильної постави за допомогою гімнастичних вправ.

3.Підвищити рухову активність учнів в формуванні здорового способу життя.

Місто проведення: спортзал СПЛ

тип уроку: навчально-тренувальний інвентар та

обладнання: г/стінка, ковбики, музичний центр

№ п/п	Зміст заняття	Доз.	О.М.В.																		
I	Шиккування для проведення ЗРВ. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td></tr> <tr><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td><td>+</td></tr> <tr><td colspan="6">В</td></tr> </table> </div>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	В						10р.	
	+	+	+	+	+	+															
	+	+	+	+	+	+															
В																					
Комплекс вправ для схуднення та корекції фігури 1. Вихідне положення – стійка ноги нарізно. 1-Руки вгору, в «замок», піднятися на пальці; 2- руки опустити, зчепити в «замок» за спиною, встати на п'яти, піднятися на пальці.	10р.	Потягнутися вгору всім тілом.																			
2. В.п. – те саме. 1 – нахил назад, кінцівками пальців торкнутися п'ят; 2 – в.п.	по 8р.	Виконувати повільно, прогинаючись																			
3. В.п. – те саме. 1 – праву ногу зігнути в коліні, притиснути стопу до коліна лівої ноги; 2 –нахилитися вперед.	по 8р.	Руками торкатися підлоги																			

<p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p> <p>7.</p> <p>8.</p> <p>9.</p> <p>10.</p> <p>11.</p>	<p>В.п. – сидячи, права нога витягнута вперед, ліва зігнута у коліні.1- нахил вперед; 2-в.п.; 3-4 з іншої ноги</p> <p>В.п. – сід, права нога зігнута в коліні і закинута на ліву. Повороти тулуба вліво і вправо по черзі.</p> <p>В.п. – сидячи. Опираючись на одну ногу, підняти стегно над підлогою, витягнути другу ногу перед собою, зігнути її, а потім розігнути.</p> <p>В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах. 1 - підняти таз як можна вище, піднімаючись на пальці. 2 – опуститися на всю ширину ступні.</p> <p>В.п. –лежачи на спині. Підняти вгору обидві ноги, виконувати рухи, імітуючи роботу педалями при їзді на велосипеді.</p> <p>В.п. –лежачи на спині. Підняти руки через сторони вгору, за голову, потягнутися на протязі 3-5с. і повернутись у в.п.</p> <p>В.п. –лежачи на спині, поставити лікті на підлогу. Прогнутися , затриматись 3-5с.</p> <p>В.п. –лежачи на спині Підкласти зап'ястки рук під потилицю, надавити головою на них і затриматись на 3-5с.</p>	<p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>10р</p> <p>1 хв.</p> <p>4-6р.</p> <p>8р.</p> <p>6р.</p>	<p>Руками торкатися підлоги</p> <p>При повороті обома руками торкатися підлоги</p> <p></p> <p></p> <p>Виконувати спочатку вперед , а потім назад. Починати вправу повільно, а потім поступово збільшувати темп</p> <p>Прогнутися у грудному відділі хребта</p> <p>Відпочинок 10-15с. після кожного разу</p>
---	---	--	---

12.	В.п. –лежачи на спині Покласти руки на підлогу впродовж тулуба. Зігнути ноги, підтягнути коліна до підборіддя, відриваючи таз від підлоги.	10р.	
13.	В.п. –лежачі на животі. Рукою притискати багаторазово п'ятку до ягодиці. По черзі кожною ногою.	8-10р.	Голову та плечі не піднімати
14.	В.п. –лежачі на животі, руки біля грудей. Відірвати руки від підлоги, підняти голову. Лопатки звести.	8-10р.	Лопатки звести, затриматись в цьому положенні 3-5сек.
15.	В.п.- упор стійка навколішки. Згинаючи руки 3 рази, потянутися грудьми до підлоги.	6-8р	Поставити руки ширше, прогнутися в грудному відділі хребта.
16.	В.п.- стійка на колінах. Нахили тулуба назад, руки за спиною.	10р.	Повільно нахиляти тулуб
17.	В.п. - стійка на колінах, руки ззаду в замок. 1- сісти на п'яти, відвести руки назад; 2-в.п.	8р.	Затриматись на рахунок 2- 3сек.
18.	В.п. о.с. дихальні вправи	3-4р.	1- руки вгору, вдих 2- руки вниз, видих