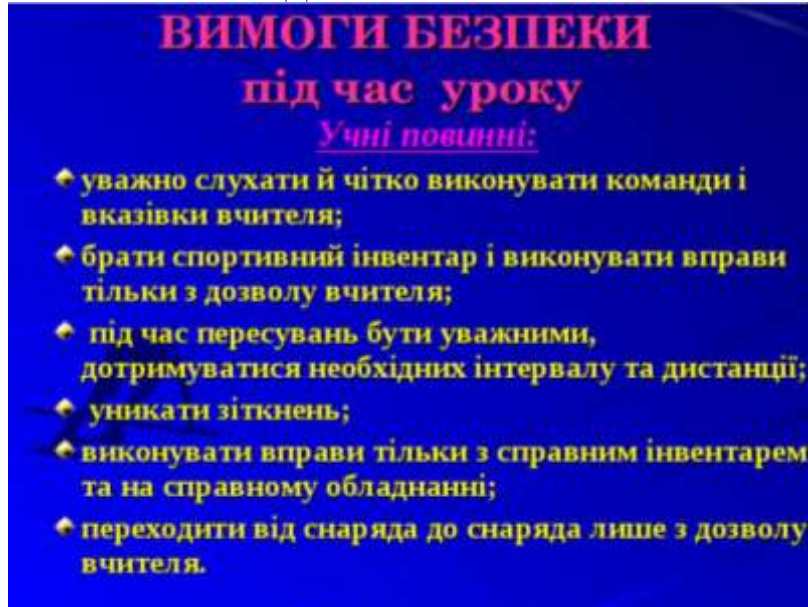


14.09. 3-Б клас Фізична культура Тема. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м.

Хід уроку

I. ВСТУПНА БЕСІДА



1. Бесіда «Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань»

2. Легка атлетика

8. Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці.

9. В бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, куші) долати з підвищеною увагою.

10. Спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі).

11. Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.

12. Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pd>

2.Комплекс загальнорозвивальних вправ.

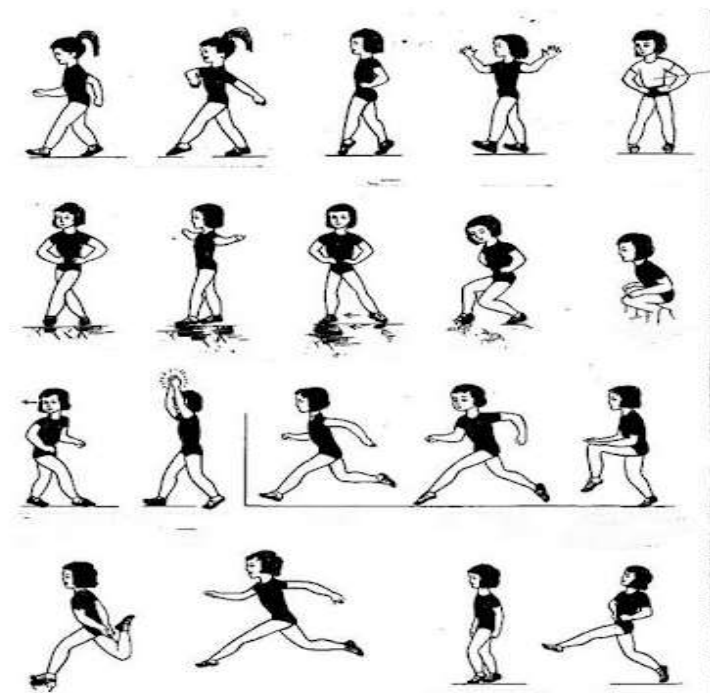
<http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/>

3. Різновиди ходьби:

- * ходьба на носках;
- * ходьба на п'ятках;
- * на зовнішньому боці стопи;
- * на внутрішньому боці стопи;
- * навприсядки.

4. Різновиди бігу:

- * звичайний;
- * з підніманням колін;
- * із закиданням гомілок;
- * з підскоками і сплесками руками над головою.



Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

Бажаю гарного настрою і міцного здоров'я!