

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

Мета: ознайомити із згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами, ЗРВ для формування правильної постави; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикуння в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

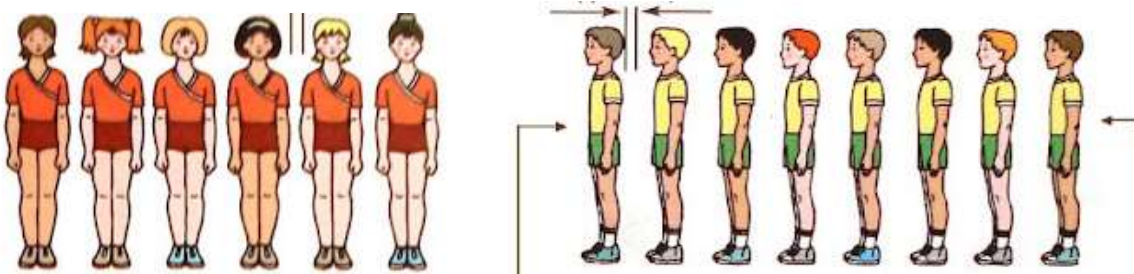
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикуння в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>



2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці).

<https://www.youtube.com/watch?v=b8wXrGPbU1w>

Відтискання від підлоги (іноді віджимання від підлоги або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, зазвичай скорочено жим) (англ. push-ups) — базова фізична вправа, що розвиває великий грудний м'яз і трицепс. Також при виконанні вправи залучені передні дельтоподібні м'язи, ліктьовий м'яз та плечовий пояс в цілому.

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



3. Танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра "ЧІКУ-РІКУ" РУХАНКА

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!