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

І. ВСТУПНА БЕСІДА

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ під час уроку Учні повинні: кно слухати й чітко виконувати ком

- уважно слухати й чітко виконувати команди і вказівки вчителя;
- брати спортивний інвентар і виконувати вправи тільки з дозволу вчителя;
- під час пересувань бути уважними, дотримуватися необхідних інтервалу та дистанції;
- уникати зіткнень;
- виконувати вправи тільки з справним інвентарем та на справному обладнанні;
 - переходити від снаряда до снаряда лише з дозволу вчителя.

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, кущі) 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.

ІІ. 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.

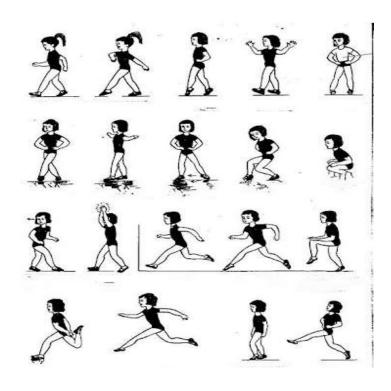
http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/

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!