

Тема. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «У річку, гоп!»

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

- Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
- Виконуй стрибки тільки в безпечному місці.
- Дотримуйся техніки виконання стрибків у висоту.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, ЗРВ.

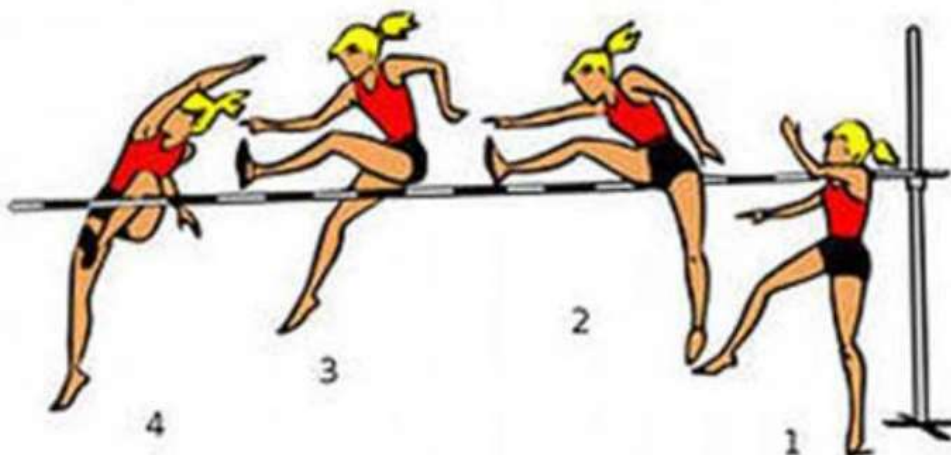
Виконай вправи для розвитку координації рухів.

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

2. Стрибки у висоту з прямого розбігу.

Стрибки у висоту складаються з **чотирьох фаз**:

- ❖ **розбігу,**
- ❖ **відштовхування,**
- ❖ **переходу через планку.**
- ❖ **приземлення.**



3. Техніка виконання стрибків у висоту з розбігу.

- Перегляньте відео з демонстрацією техніки виконання стрибків у висоту з розбігу за посиланням.

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «У річку, гоп!».

Учні стають у дві шерензі одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів. Вчитель подає команду: - У річку гоп! – всі стрибають вперед. - На берег гоп! - всі стрибають назад. Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці.

Наприклад:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- У річку гоп! – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

2. Виконання стрибкових вправ.

- Спробуй повторити стрибкові вправи за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=vIHWR3HY5dc>