

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

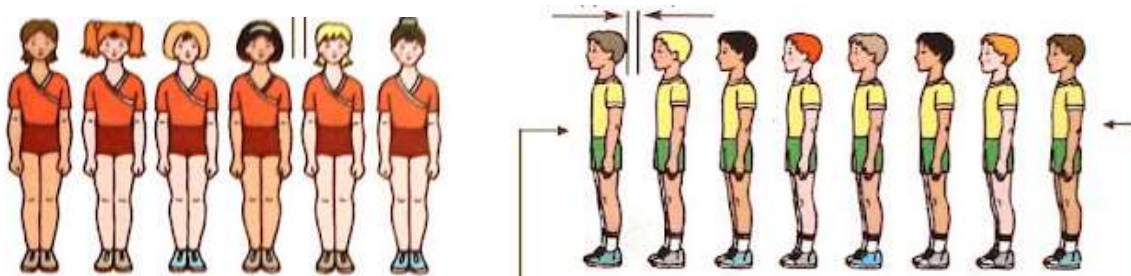
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<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>

Віджимання з вузькою постановкою рук.

Задіяні м'язи: це рух, подібно жиму лежачи вузьким хватом, ставить акцент на трицепси, попутно прокачуючи внутрішню область грудних м'язів.

Техніка виконання вправи: прийміть положення упору на прямих руках, поставивши кисті так, щоб великі і вказівні пальці торкнулися один одного. Спочатку повільно опуститися в нижню позицію, а потім потужним зусиллям вичавіть себе вгору. У верхній точці статично напружте трицепси на рахунок "раз-два" і тільки потім опускайтеся в нижнє положення. Цей прийом посилить корисну навантаження на трицепси.



Віджимання головою вгору.

Задіяні м'язи: коли голова виявляється вище ступень, йде опрацювання нижньої області грудних м'язів. У цій вправі ноги беруть на себе більшу частину вашої ваги, тому цей варіант віджимань є найменш складним.

Техніка виконання вправи: поставте перед собою лаву і упріться руками в її край трохи ширше плечей. Зігніть руки і опустіться вниз до легкого торкання грудьми ребра сидіння. Потужновіджимаючись вгору.



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!