

Тема. ОВ. ТМЗ. «Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень». Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі. Загально-розвивальні вправи на місці без предметів. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м.

ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити фізичним навантаженням та реакцією на них серцевих скорочень; повторити комплекс загально - розвиваючих вправ без предметів; вправляти виконання підготовчих вправ: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати бігові вправи; формувати вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи та біг з високого старту до 30м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs

2. Бесіда: «Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень»

<https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4>

3. Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі.

Команда: "Від середини в колону по чотири приставними кроками (на два, на три, на чотири кроки) - розімкнись!"

По команді перші та другі номери розмикаються праворуч, а треті та четверті номери розмикаються ліворуч. Другі та треті номери розмикаються на кількість кроків у двічі менше ніж буде вказано в команді. Перші та четверті номери розмикаються на кількість кроків за схемою: кількість кроків, що буде вказано в команді поділити на два, а потім додати кількість кроків, що була вказана в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по чотири у колону по одному.

Команда: "До середини в колону по одному приставними кроками - зімкнись!"

По команді усі номери змикаються до середини в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.



1. Команда: "Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т.д.) - розімкнись!".

По команді займаючийся, котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконують розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим

Змикання в шерензі.

Команда: "Вліво та вправо до середини приставними кроками - зімкнись!".

По команді усі ті хто займаються виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому змикання починають виконувати усі хто займаються одночасно стаючи на свої місця в шерензі.



4. Загальнорозвивальні вправи на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

5. Різновиди ходьби, бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

6. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALOVGFj8HGY>

7. Біг з високого старту до 30 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=FnpKv6-CcmM>

8. Руханка "А ти лети у далекі світи"

https://www.youtube.com/watch?v=_eD21EzS5ig



Пам'ятай:

Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.