

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.

Завдання уроку

1. Повторити правила безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.
2. Сприяти розвитку органів дихальної системи.
3. Сприяти розвитку витривалості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс загально-розвивальних вправ для всього тіла.



2. Вправи для розвитку еластичності м'язів.

https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4

Гнучкість - це здатність людини рухатися з великою амплітудою. У нашому житті вона потрібна - для підтримки суглобів і м'язів у формі, для зміцнення організму. Гнучкість розвивається в будь-якому віці.

Вправи на розтяжку також поділяють на **активні, пасивні та статичні**. Перші робляться з повною амплітудою. Без предметів - на початковій стадії, з предметами - на наступних. Пасивні вправи виконуються за допомогою партнера або обтяження (еспандера, амортизатора, на снарядах).

3. Дихальні вправи.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри.



" Слухай сигнал " <https://www.youtube.com/watch?v=QtPBf8VpfXY>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!