

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці). Рухлива гра.

Мета : ознайомити із стрибками на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці); формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування 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) Шиккування в шеренгу

Б) Організовуючі та стройові вправи.

3. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

4. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).

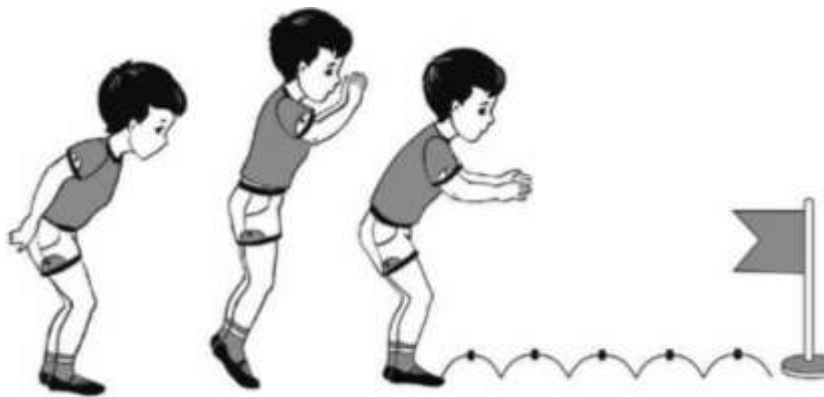
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

2. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад.



<https://www.youtube.com/watch?v=TVibsjLZgm0>

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці).

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри

https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!