

Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по гімнастичній лаві.

Завдання.

1. Формувати потребу в особистому вдосконаленні.
2. Розвивати і вдосконалювати в учнів рухові навички лазіння і перелазіння.
3. Координацію (рівновага).
4. Виховувати увагу, наполегливість, дисциплінованість.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно -методичні Вказівки
<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайна:</li> <li>- на носках;</li> <li>- на зовнішній стороні стопи;</li> <li>- на внутрішній стороні стопи;</li> <li>- на п'ятках;</li> <li>- напівприсяд;</li> <li>- звичайна ходьба ;</li> </ul>	<p>2-3 хв. 3-5 м. 3-5 м. 3-5 м. 3-5 м. 3-5м</p>	<p>Руки на поясі Руки за головою Руки на поясі Руки на поясі Спина рівна, голова піднята</p>
<p>2. Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Звичайний</li> <li>- Біг спиною вперед</li> <li>- Біг з високим підніманням стегна</li> <li>- Біг із закиданням гомілки</li> <li>- Біг з підстрибом</li> <li>- біг лівим /правим приставним кроком (почергово)</li> </ul>	<p>2 хв. 3-5 м. 3-5 м. 3-5 м. 1 хв.</p>	<p>Темп виконання повільний. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ</p>
<p>Вправи на відновлення ритму дихання</p> <p>1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору</p> <p>2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.</p>	<p>1 хв. 6 разів</p>	<p>в русі по колу.</p>

<p>5. Комплекс загально розвивальних вправ.</p> <p>1) В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили головою вліво /вправо почергово по 2 рази</p> <p>2) В.п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях пальцями торкаємось плечей. Виконуються оберти почергово перед /назад по 4 рази</p> <p>3) В.п – стійка ноги нарізно, права рука піднята вгору, стиснута у кулак, опущена донизу стиснута у кулак. Ривки руками з одночасним відведення назад почергово по 2 рази</p> <p>4) В.п – стійка ноги нарізно, руки вздовж тіла. Виконуються оберти обома руками одночасно вперед/назад по 4 рази</p> <p>5) В.п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях розміщені перед грудьми горизонтально. Виконується 2 ривки розведення руки не розводити, повертаючись вправо / вліво розвести руки в сторони і виконати два ривки</p> <p>6) В.п – стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права витягнута вгору. Виконується нахили вправо / вліво по два рази, змінюючи відповідно положення рук</p> <p>7) В.п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Виконуються нахили двічі назад, двічі вперед.</p> <p>6) В.п – стійка ноги нарізно, дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки, дотягнутись коліном лівої ноги до ліктя правої руки.</p> <p>7) В.п – стійка ноги нарізно, руки розведено в сторони. Робимо хлопок під піднятою зігнутою в коліні ногою. Почергово підіймаємо ліву/праву ноги.</p> <p>8) В.п. – ноги широко розставлені. Виконується упори на ліву/ праву ноги почергово по 2 рази</p> <p>9) В.п – стійка ноги разом, руки уздовж тіла. Виконуються стрибки. Під час першого стрибка ноги ставляться нарізно і виконується хлопок над головою. Під час другого стрибка повертаємось у вихідне положення</p>	<p>8 хв. 5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>7-8 р.</p> <p>7-8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>Темп виконання вправ середній.</p> <p>Стежити за чітким виконанням вправ</p>
<p>Основна частина</p>		
<p>1. Лазіння по гімнастичній лаві.</p>	<p>7 хв</p>	<p>Чітке пояснення і виконання</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Лежачи на животі, підтягуючись двома руками;</li> <li>● Лежачи на животі, підтягуючись руками по черзі.</li> </ul> <p>2. Перелізання через перешкоди</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Слідкувати за положенням тіла</p>
<p>Підсумкова частина</p>		
<p>1. Вправи на відновлення дихання</p>	<p>2 хв.</p>	<p>На місці.</p>