Дата: 25.05.2022
Класс: 3
Урок: 3
Предмет: Физическая культура
Тема: Физическое совершенствование «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: подтягивание или сгибание разгибание рук в упоре лежа»

Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,

11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2«Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: подтягивание или сгибание разгибание рук в упоре лежа»

На занятиях по физкультуре дети учатся различным физическим навыкам и умениям, укрепляют здоровье. За счет этого маленький человек всесторонне развивается в период взросления, что действительно очень важно. Особенно важно это в начальной школе, поскольку это оказывает влияние на умственную деятельность ребенка. При неполноценном физическом развитии могут быть провоцированы серьезные последствия.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа.»**
https://www.youtube.com/watch?v=ju3FF31_SX0

мальчики -. «5»-12р.; «4»-10р.; «3»-6р.
девочки -. «5»-9р.; «4»-6р.; «3»-4р.



Подтягивание из виса лежа: мальчики -. «5»-16р.; «4»-11р.; «3»-9р.
девочки -. «5»-13р.; «4»-8р.; «3»-6р.



Домашнее задание: Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (2 подхода по 12р.(м); 2 подхода по 10р.(д)). Изучить технику подтягивания на низко перекладине.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02