

## **Фізична культура – 33 група**

**Дата – 26.10.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Різновиди ходьби і бігу. Біг з прискоренням на визначених відрізках.

### **Завдання:**

1. Ознайомити учнів з правилами загартування організму.
2. Повторити різновиди ходьби і бігу.
3. Повторити біг з прискоренням на визначених відрізках.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

### **I Підготовча частина**

1. Ознайомлення учнів з правилами загартування організму.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Вправи на відновлення дихання.

### **II. Основна частина**

#### **1. Різновиди ходьби:**

- звичайним кроком;
- на зовнішній і внутрішній стороні стопи;
- на носках і п'ятках;
- з прискоренням;
- у напівприсяді;
- присяді.

2. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
3. Біг з прискоренням на визначених дистанціях.
4. Рівномірний біг.
5. Вправи на відновлення дихання.

### **III. Заключна частина**

Біг, ходьба.

Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:** вдосконалювати спеціальні бігові вправи.