

Фізична культура – 13 група

Дата – 04.11.2020. 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.