

Фізична культура – 33 група

Дата – 04.11.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Спеціальні бігові вправи. Контрольний біг: дистанція 1000 м.

Завдання:

1. Ознайомити учнів з правилами загартування організму.
2. Повторити стройові вправи на місці та в русі.
3. Закріпити техніку бігу на середні й довгі дистанції.
4. Оцінити рівень розвитку витривалості учнів: контрольний біг на 1000 м.
5. Сприяти розвитку витривалості та швидкісних якостей учнів.

I Підготовча частина

1. Ознайомити учнів з правилами загартування організму.
2. Стройові вправи на місці:
 - повороти праворуч, ліворуч та кругом;
3. Стройові вправи в русі:

Ходьба:

- похідним кроком;
- стройовим кроком;
- перекатним кроком;
- на носках та п'ятках.

Біг:

- зі зміною швидкості й напрямку ;
 - спиною вперед;
 - приставними кроками правим та лівим боком.
4. Відпрацювання техніки бігу на середні і довгі дистанції.
 5. Контрольний рівномірний біг на дистанцію 1000 м.
 6. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

III. Заключна частина

Біг, ходьба.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: вдосконалювати спеціальні бігові вправи.