27.05.2020р.

Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції. Рухлива гра "Голуб".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Зміст роботи*** | ***Дозу-вання*** | ***Методичні вказівки*** |
| **Підготовчачастина (11 хв)**1. Шикування в шеренгу, при­вітання.

2.Повідомленнязавдань уроку3.Шикування в коло; розмикання на інтер­вал піднятих у сторони рук.4. Комплекс ранкової гімнастики**Основна частина (21 хв)**1.3 упору стоячи на колі­нах перехід в упор присів­ши з наступними перекатами у групуванні2. Акробатика: групування; перекати у групуванні; перекат убік.3. Рухлива гра «Голуб».**Заключна частина (3 хв)**1. Шикування в шеренгу

2. Підбиття підсумків уроку3. Організований перехід до класу. |  1 хв 2 хв 3 хв 5 хв  3 хв  10 хв  8 хв 1 хв 1 хв 1 хв | Перевірити стан спор­тивної форми і само­почуття учнів. Оцінюється кожен учень.Швидкість пересування за свистком учителя. Пропонується вико­ристовувати в домаш­ніх умовах. Вправи виконуються в парах по черзі. Вправа виконується в шеренгах по черзі серіями 3 х 5 р.. Виконується потоком по черзі. |