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 уроку  3.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 групуванні  2. Акробатика: групування; перекати у групуванні; перекат убік.  3. Рухлива гра «Голуб».  **Заключна частина (3 хв)**   1. Шикування в шеренгу   2. Підбиття підсумків уроку  3. 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. |