**18.05.2020р.**

**Тема:** Вправи для розвитку швидкості. Біг в упорному положенні , прискорення з різних вихідних положень.

 **Завдання :**

- **досягти** засвоєння теоретичних знань з теми

- **сформувати** в учнів уміння бігати з прискоренням за сигналом.

**- розвивати** швидкість, витривалість, координацію

- **виховувати** бажання займатися спортом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Додаткові завдання** | **Хід уроку** | **Дозуваня** | **примітки** |
|
|  **І** |  | ***Підготовча частина*** | 10 хв |  |
|  | Підготувати дітей до уроку | Шикування,повідомлення завдань уроку | 1хв |  |
| Розвиток координації | Руханка «Якщо ти щасливий» (<https://www.youtube.com/watch?v=lCyFLC7SKbg&t=7s>)  | 4 хв | Чітко виконувати команду |
| Сприяти розвитку м’язів стопи | Ранкова пробіжка  | 3 хв | Тримати осанку! |
|  | Вправи на встановлення дихання | 2 хв |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сприяти розвитку витривалості | ***Основна частина*** | 20 хв |  |
|  | Біг в упорному положенні , прискорення з різних вихідних положень. | 10хв |  |
|  | Вправи для розвитку швидкості (<https://www.youtube.com/watch?v=BYtD5J8eEq8>) | 10 хв |  |
|  |  | ***Заключна частина*** | 5хв |  |
|  | Відновити показники ЧСС | 1.Вправи на встановлення дихання | 3хв | Глибокий вдих, повільний видих |
| 2. Вправи на релаксацію«Повітряна кулька», «Незвичайна веселка», «Сопілочка», «Пташки», «Метелик» | 2 хв |  |
| 3.Шикування, підсумок уроку | 1 хв |  |