# Фізіолого-гігієнічна характеристика і значення бігових вправ

Завдання уроку:

Вивчення техніки бігу на короткій дистанції. Біг 30 м.

Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця.

Рухлива гра.

Мета уроку: вивчати техніку бігу на короткій дистанції;

вдосконалювати техніку стрибків у довжину з місця;

виховувати почуття, колективізму, дружби.

Обладнання: прапорці, секундомір, рулетка.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Дата проведення:

Урок проводить: Будз О.В., Вівчарук І.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст уроку | Дозування | Організація і методичні вказівки |
| І. | Підготовче частина | 8-10 хв  в одну  шеренгу |  |
| 1. | Шикування класу |  |
| 2. | Рапорт чергового |  |
| 3. | Повідомлення про завдання уроку |  |  |
| 4. | Ходьба | 20-30 м | В повільному темпі |
| 5. | Біг | 60-80 м | В швидкому темпі |
| 6. | Загально розвиваючі колони в русі |  | В русі в колону по одному |
| А) | Вихідне положення – права рука вгору, ліва вниз,  1-2 на кожний крок поворот тулуба | 7-8 раз | Руки прямі |
| Б) | В.п. – руки за головою  1-2 на кожний крок на поворот тулуба | 6-8 раз |  |
| В) | В.п. – права рука за головою, ліва за спиною; на 1-2 переміна положення рук | 7-9 раз | Руки прямі |
| 7. | Загально розвиваючі вправи на місці |  | На місці в колі |
| А) | В.п. – основна стійка. На 1- руки в сторону, на 2 – вгору, 3 – в сторни, 4 – вихідне положення | 8-9 | Руки прямі  Ноги прямі |
| Б) | В.п. – руки в перед в сторони.  На 1 – махом правої ноги дістали пальців лівої руки; 2 – вихідне положення; на 3 – махом лівої ноги дістали пальці правої руки; 4 – вихідне положення | 7-8 |  |
| В) | Вихідне положення – основна стійка;  На 1 – упор присівши, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – вихідне положення | 5-6 |  |
| Г) | В.п. – руки на пояс, стрибки спочатку на лівій нозі, потім правій і на двох разом | По 5 раз |  |
| Д) | В.п. на 1 руки вгору, на 2 – перегнутися, на 3 – дістали долонями землі, на 4 – стали рівно | 4 |  |
| Е) | Ходьба | 10-15 сек. | На місці, повільно |
| ІІ. | Основна частина | 27-30 хв |  |
| 1. | Вивчення техніки бігу 30 м (стартове положення) |  |  |
| А) | Пояснення техніки бігу |  |  |
| Б) | Показ техніки виконання | 1-2 рази |  |
| В) | Виконання стартового положення дітьми |  | Увага на положення рук і ніг |
| 2. | Удосконалення в техніці стрибків у довжину з розбігу (відштовхуючись) |  |  |
| А) | Пояснення техніки виконання |  |  |
| Б) | Показ техніки виконання | 1-2 рази |  |
| В) | Виконання дітьми | 4-6 раз | Ритм останніх 4-х кроків |
| 3. | Рухлива гра “Вудочка”  Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку) так, щоб вона ковзала на підлозі під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить, той вибуває | 5-7 хв | Слідкувати за дотриманням правил гри |
| ІІІ. | Заключна частина | 3-5 хв. |  |
| 1. | Шикування класу  - В шеренгу шикуйсь! |  |  |
| 2. | Ходьба |  |  |
| 3. | Вправи на приведення організму в стан відносного спокою  1 – руки в гору, вдихнути повітря,  2 – руки вниз видихнути повітря | 6-7 раз |  |
| 4. | Підведення підсумків  - Що нового ми навчилися робити на сьогоднішньому уроці |  | Підвести підсумки: поведінка дітей на уроці |
| 5. | Домашні завдання |  |  |
| 6. | Організувати вихід дітей з уроку |  |  |