

Тема. О.В. ТМЗ: «Загартування як засіб зміцнення здоров'я».

ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом.

Зупинки м'яча, що котиться, підшовою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формування ключової компетентності – «Загартування як засіб зміцнення здоров'я»; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; ознайомити з технікою зупинки м'яча, що котиться, підшовою та внутрішньою стороною ступні, удару внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

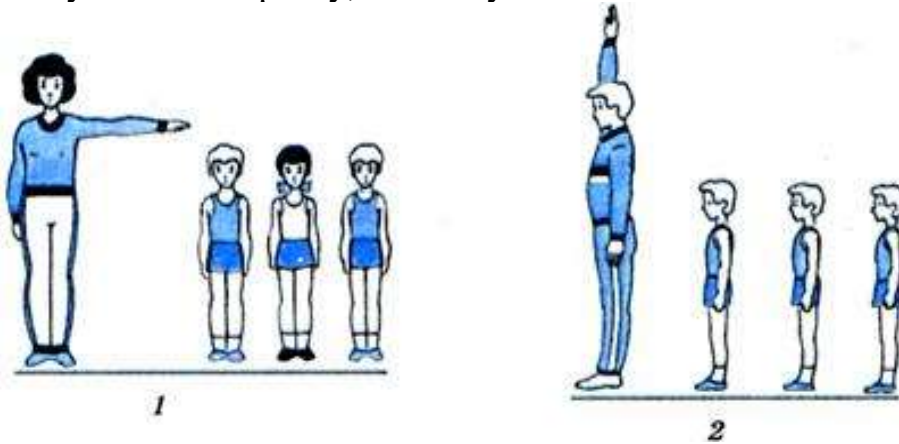
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Загартування як засіб зміцнення здоров'я».

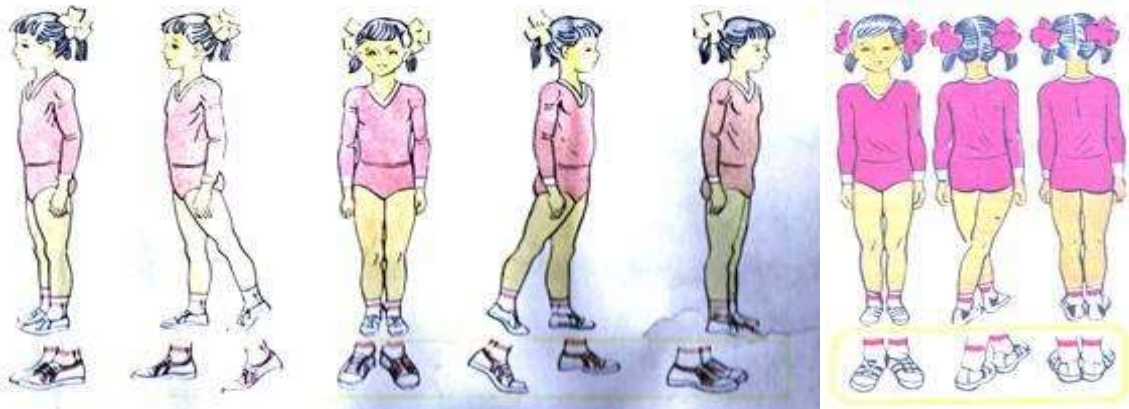


3. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону

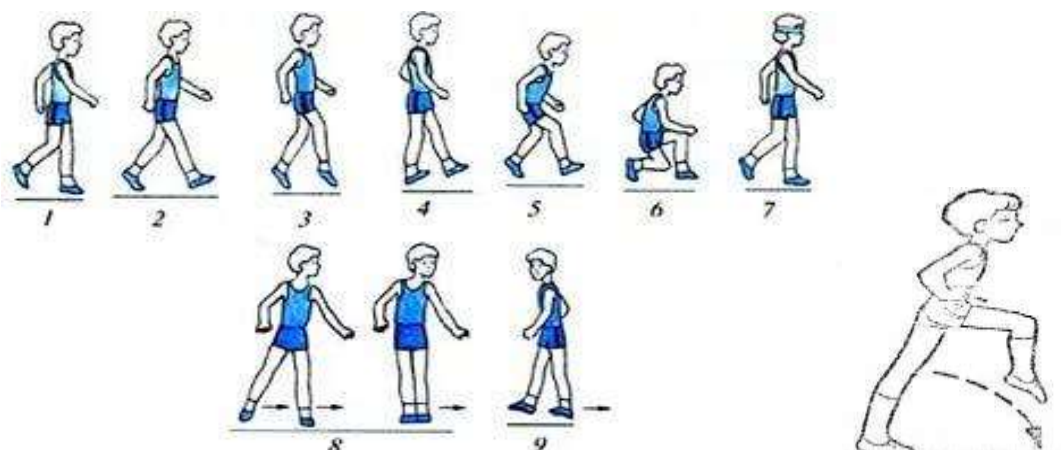


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



4. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/dN4Q0RJKa6g>

5. Пришвидшення з різних вихідних положень.

<https://youtu.be/Zm-MEB7icg>

6. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться
<https://youtu.be/wur33G1XzME>
<https://youtu.be/IVvcjU6NcVA>
7. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).
<https://youtu.be/-psLWgkOh0>
8. Руханка-танок «Ми чудові»
<https://youtu.be/Mzg7TejTWM>
Руханка «В здоровому тілі здоровий дух»
<https://youtu.be/AUhN5s8IgR8>

Пам'ятай!

Твоє здоров'я в твоїх руках.

