

Тема. О.В.ТМЗ Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ для профілактики плоскостопості; вдосконалювати навички ходьби «змійкою», на носках, п'ятах; ознайомити з технікою бігу на дистанцію до 500 м малої інтенсивності, бігу із пришвидшенням за сигналом; 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.

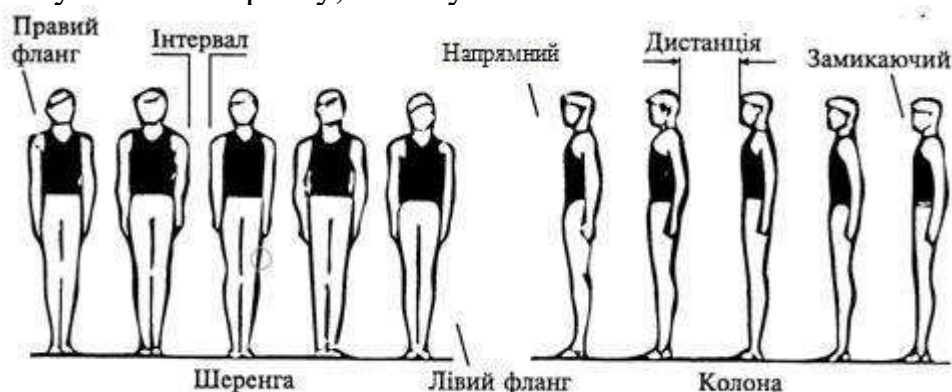
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні.

<https://youtu.be/tZzTmEBaIVI>

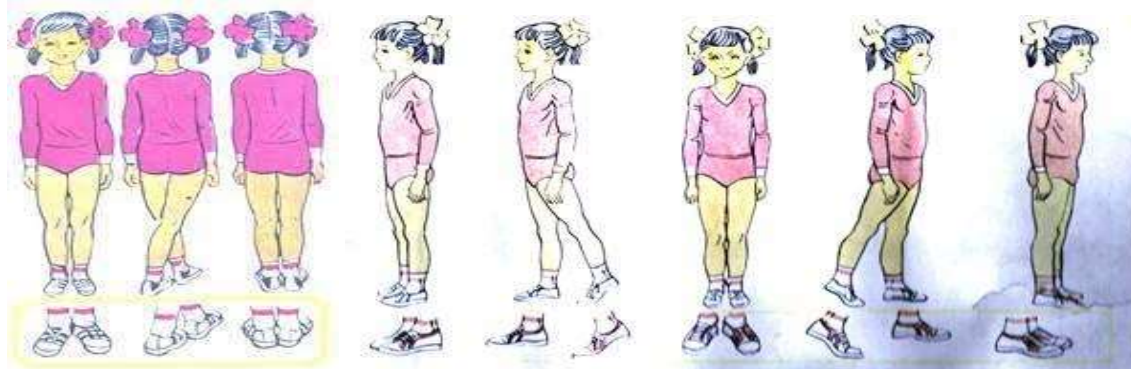
3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, колону



- розмикання і змикання повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



- різновиди ходьби та бігу
https://youtu.be/kHVApNG_V-4
- ходьба «змійкою»
<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**



4. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.
<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>
5. Бігові вправи для розвитку витривалості та вдосконалення техніки бігу.
<https://youtu.be/Q5zZVgfwQU>
6. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.
https://youtu.be/qkM_HQbTkRk
7. Біг із пришвидшенням за сигналом.
8. Руханка «В здоровому тілі -здоровий дух»

<https://youtu.be/kWpw3oCSeKc>

Руханка-танок

<https://youtu.be/vGAkqpIzPI0>



Пам'ятай:

***Як дитина бігає і грається, так і їй здоров'я
усміхається.***