

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручем; тренувати у ходьбі на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; розвивати уміння і навички «човникового» бігу 4 х 9 м, 3 х 10 м, нахилу тулуба в різних напрямках у положенні стоячи ; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, здорового способу життя.

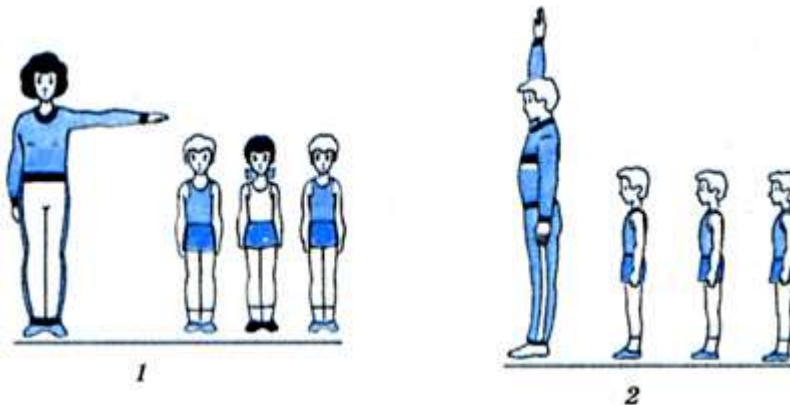
Опорний конспект уроку

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

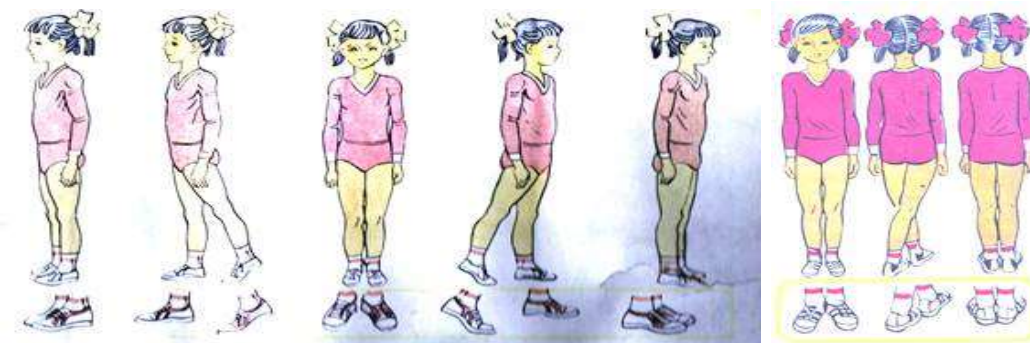
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfl>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



- повороти праворуч, ліворуч, кругом



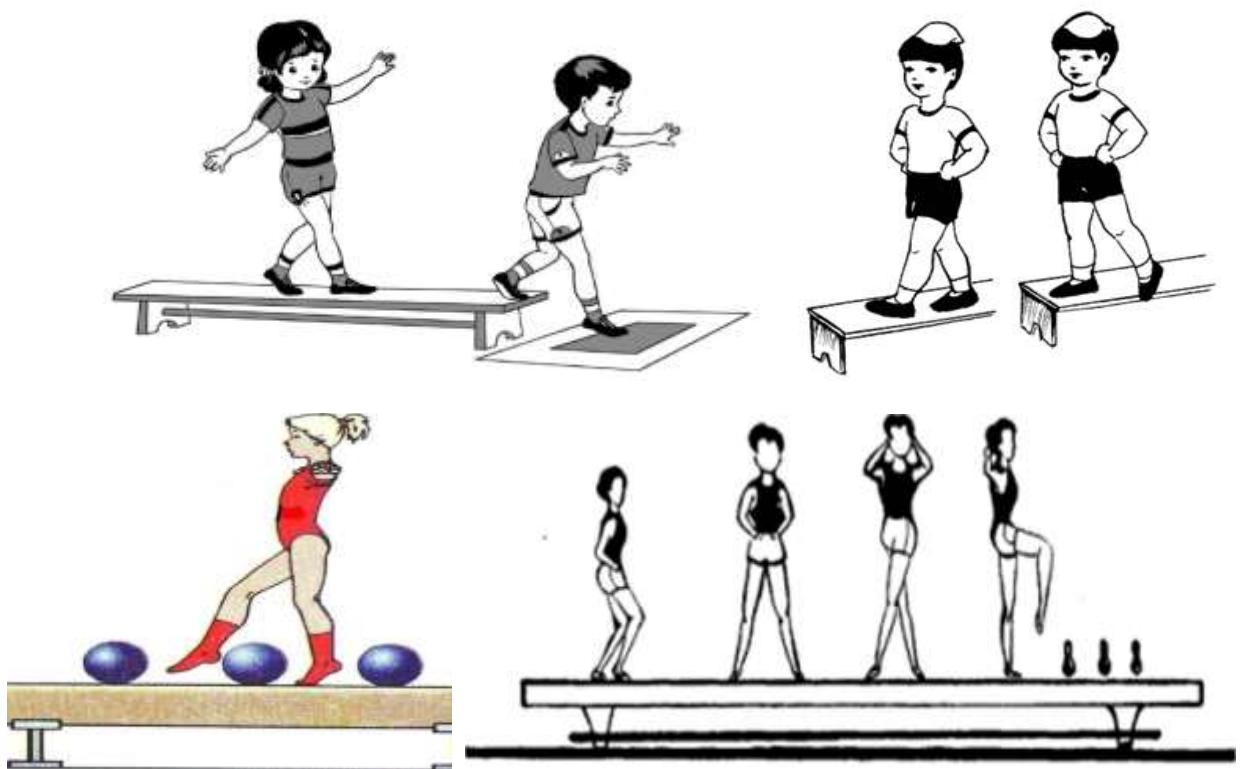
- різновиди ходьби і бігу <https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

3. Загально-розвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/yV0sRctHkPU>

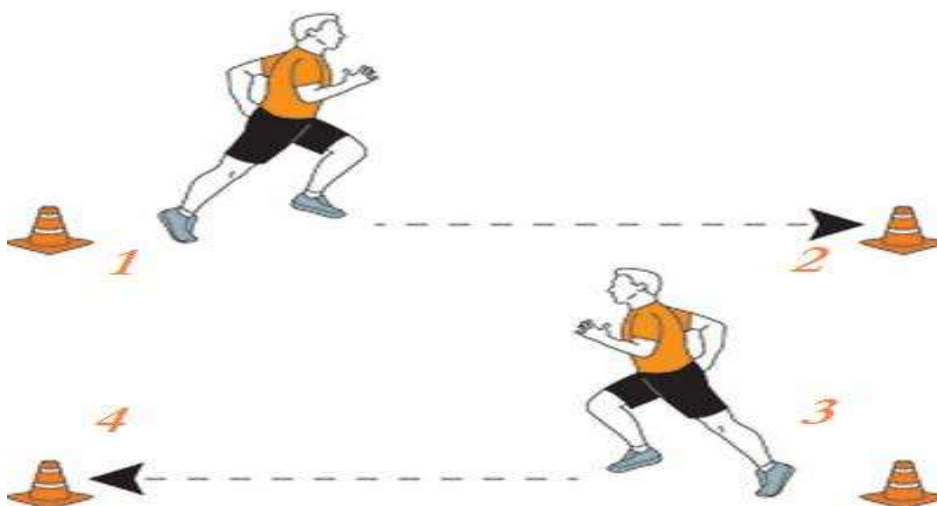
4. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>

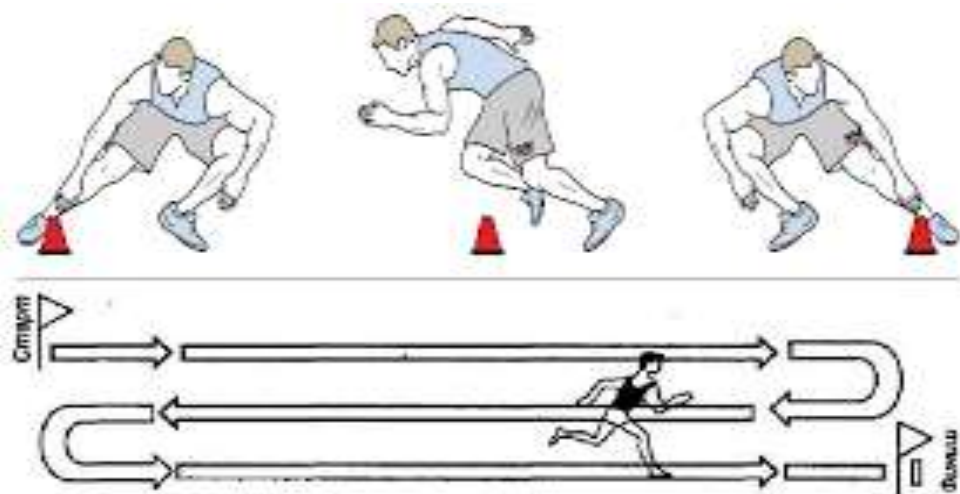


5. «Човниковий» біг 4 x 9 м .

<https://youtu.be/4gBbc93Fztg>



«Човниковий» біг 3 х 10 м. <https://youtu.be/66kHN4dKaXc>



6. Рухливі ігри вдома.

Руханка «Руки-ноги дриг» <https://youtu.be/EkHLOzvAl8Q>

Гра в класики https://youtu.be/RAxE9oJ_BmU



Пам'ятай:

Хто день починає з зарядки, у того здоров'я в порядку.