

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 пришвидшеннями за сигналом; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

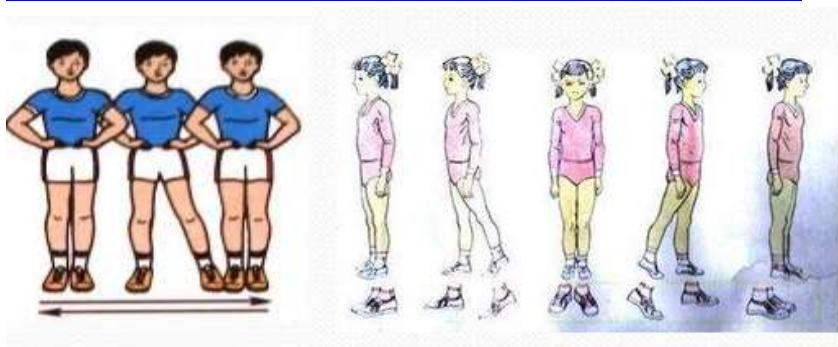
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

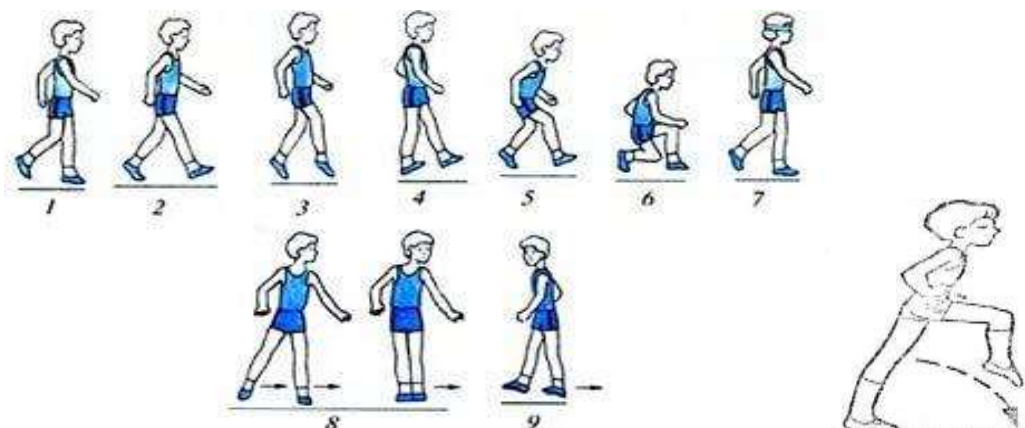
- розмикання і змикання, повороти на місці.

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



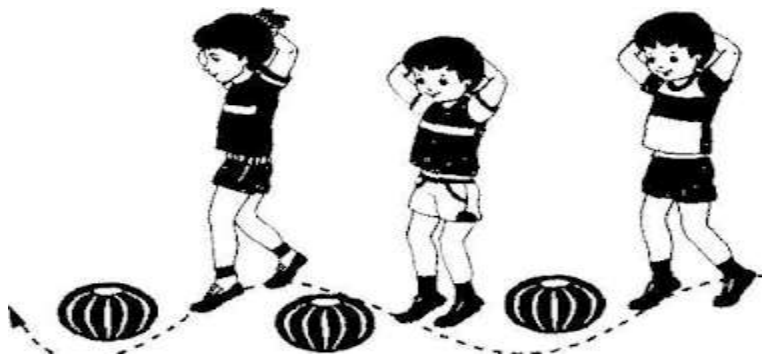
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.

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



- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



3. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

4. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим
підніманням
стегна



Дріботливий
біг



Біг з
закиданням
гомілки назад



Стрибкоподібний
біг



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 пришвидшеннями за сигналом.

8. Руханка-гра «Стонога»

<https://youtu.be/ZPic2liHMkU>

Рухлива гра «Швидко-повільно»

<https://youtu.be/Elz3CEIDtEo>



Пам'ятай:
Рух — це здоров'я.