

Тема. О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. 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; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; навчати стрибкам на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед, маховим рухам руками та ногами в різних напрямках; тренувати у виконанні нахилів тулуба в положенні стоячи; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички 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.

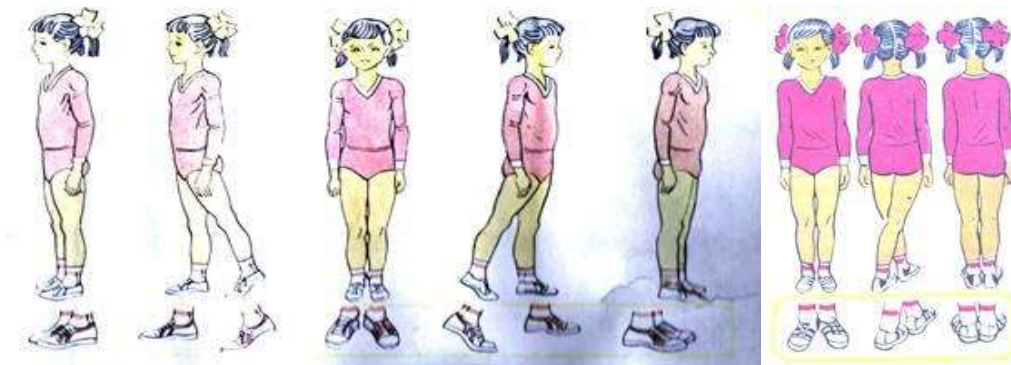
Опорний конспект уроку для учнів

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

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

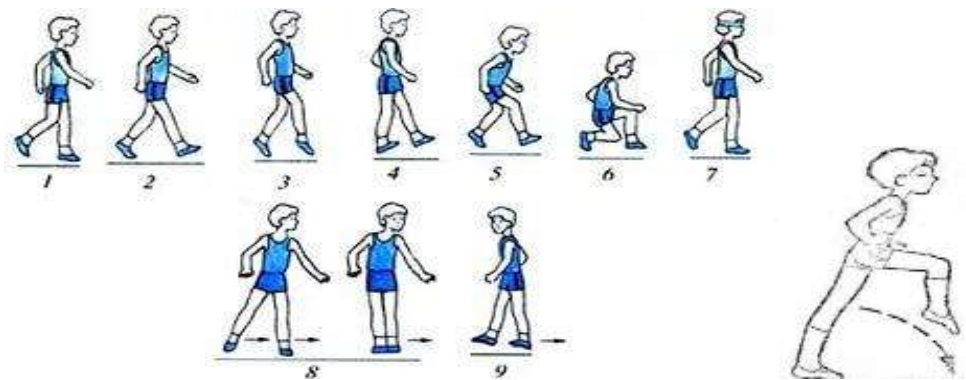
2. Організовуючі вправи:

- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



3. Загально-розвивальні вправи в русі.

<https://youtu.be/83AtlXaInac>

4. Стрибки зі скакалкою.

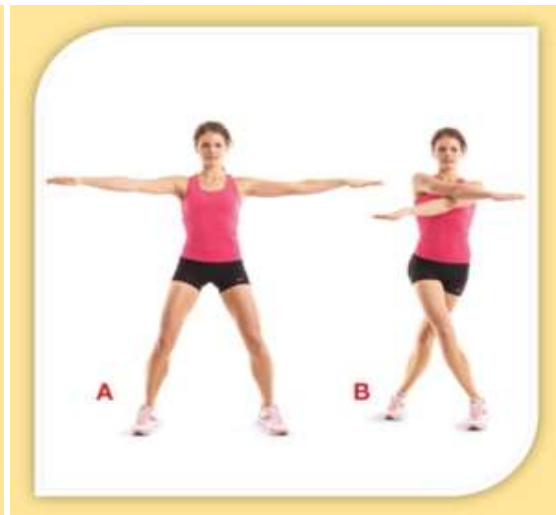
<https://youtu.be/A-SPshe2ooM>

5. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед.

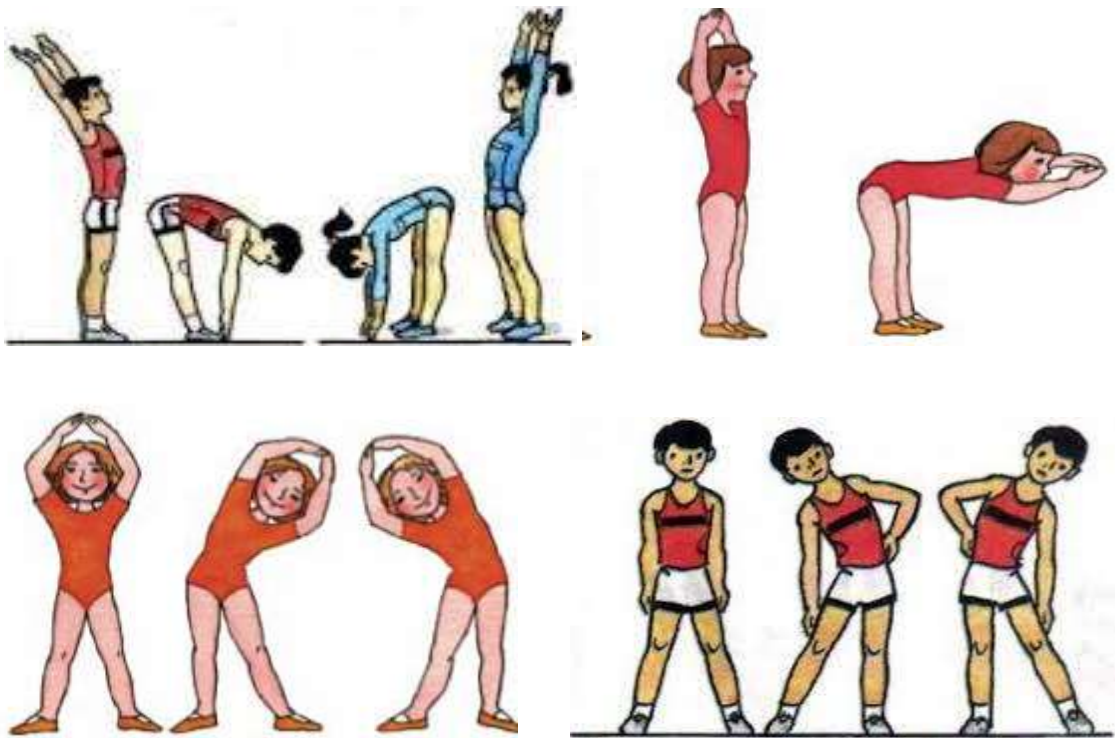
<https://youtu.be/5a6jZrcrEdY>

6. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках.

<https://youtu.be/Mg5-dgp3bdg>

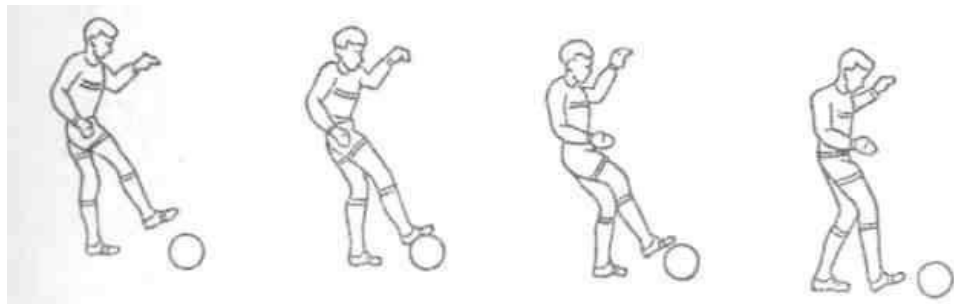


7. Нахили тулуба в положенні стоячи.



8. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.
https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
- Перекидання м'яча в парах.
<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>
- Зупинки м'яча, що котиться.
<https://youtu.be/wur33G1XzME>



9. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).

<https://youtu.be/hdwdeidGhfA>



10. Руханка «Лариска»

<https://youtu.be/K0jKynRIAnU>

Міні-естафета

<https://youtu.be/175UQjVhNPU>



Пам'ятай:

Рухайся більше - проживеш довше.

