

Тема. О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшенням 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

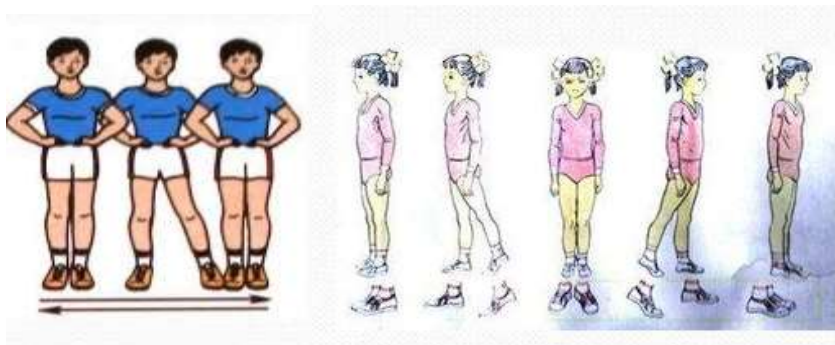
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

- розмикання і змикання, повороти на місці.

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



- різновиди ходьби та бігу

https://youtu.be/kHVApNG_V-4

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_HObTkRk
7. Біг із пришвидшенням за сигналом.
8. Руханка фіксиків "Помагатор"
<https://youtu.be/U3G4VTTQpmo>
9. Руханка-танок "Мороз ух-ух"
<https://youtu.be/ZoGvWbMFgRA>



Пам'ятай:
Хто бігає та грає, той здоров'я має.

