

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручами; вдосконалювати навички виконання вправ для профілактики плоскостопості, ходьби «змійкою», на носках, п'ятах; формувати уміння і навички лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, стрибків через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

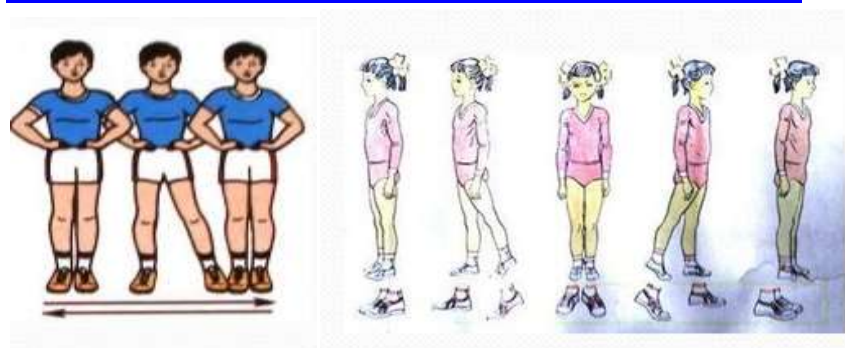
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

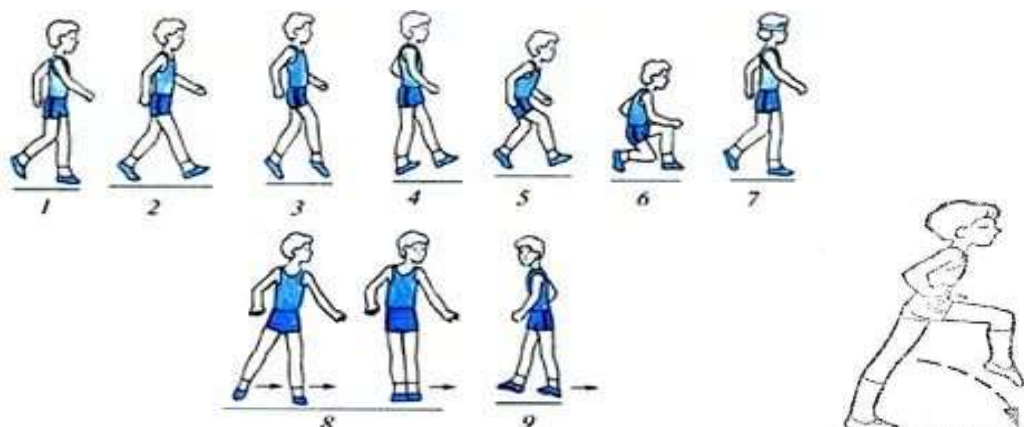
- розмикання і змикання, повороти на місці.

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



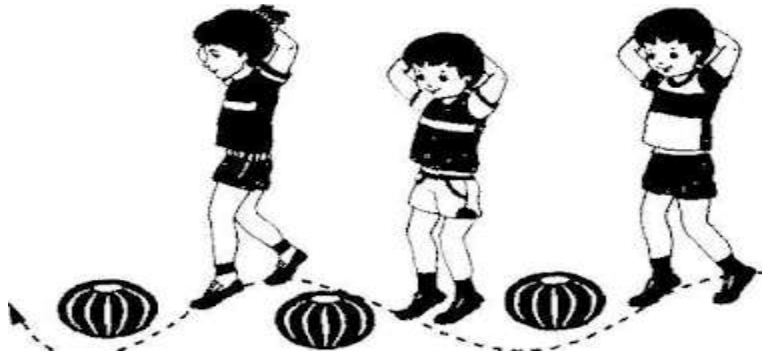
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.

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



- ходьба «змієюю»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

3. Загально-розвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/7g6mOCvxhXM>

4. Комплекс для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

5. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.

<https://youtu.be/poaBSS9NO68>

6. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

❖ <https://youtube.com/shorts/ouulV0AWViU?feature=share>

❖ <https://youtu.be/hx1p0L8rIxY>

7. Руханка «Дистанційка»

<https://youtu.be/JqI8mtltW8A>

Руханка «Арам зам-зам»

https://youtu.be/R_f8yCYztml



Пам'ятай:
З фізкультурою дружити – здоровим жити.