

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. ЗФП. Різновиди ходьби та бігу. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Інформаційно-цифрова компетентність»; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; навчати кидкам баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; вдосконалювати навички виконання вправ для формування правильної постави; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

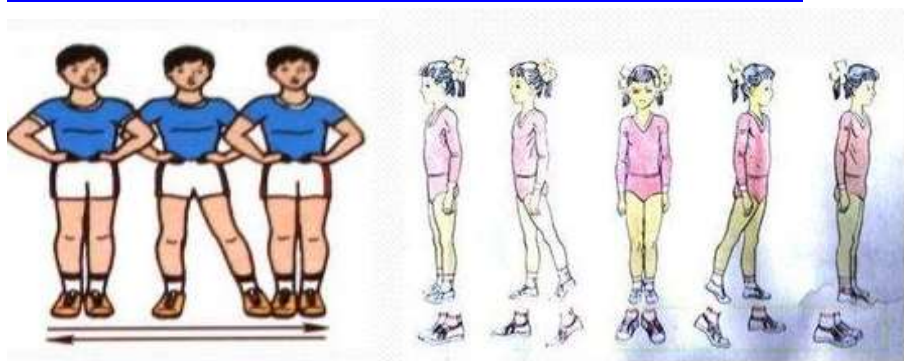
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

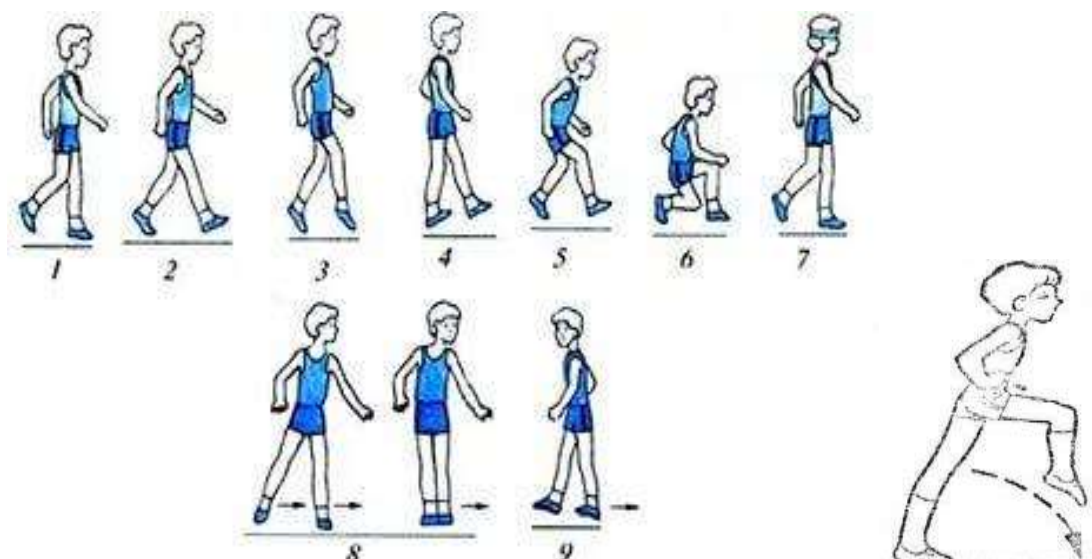
- розмикання і змикання, повороти на місці.

<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>



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

3. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).



4. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

https://youtu.be/hX9JTq_iBlM

5. Комплекс для формування правильної постави.

<https://youtu.be/YaY9TwByZsI>

6. Різновиди ходьби та бігу.

<https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

7. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень

<https://youtu.be/ktBzt2lcSe8>

8. Рухлива гра з м'ячем

<https://youtu.be/p6FHBBRHurI>

Рухлива гра з м'ячем «Рахуй та кидай»

<https://youtu.be/qTnIWq7XsLI>



Пам'ятай:

Хто спортом займається, той сили набирається.

