

Тема. О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 500 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м, бігові у чергуванні з ходьбою до 500 м; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; 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. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».

Ініціативність і підприємливість

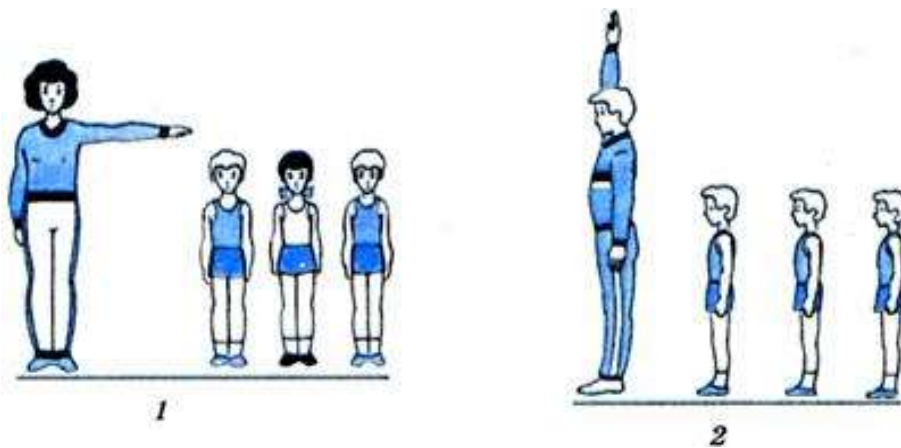
Уміння: боротися, перемагати і програвати, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

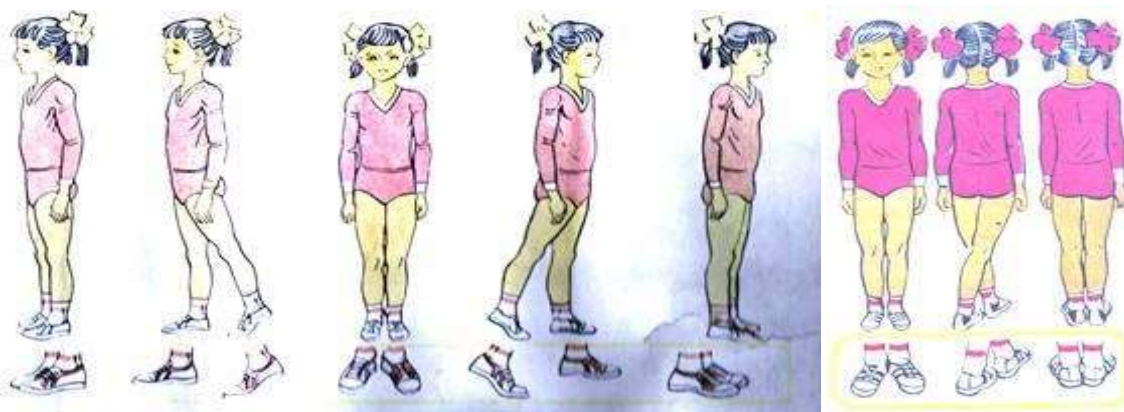
Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

3. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону

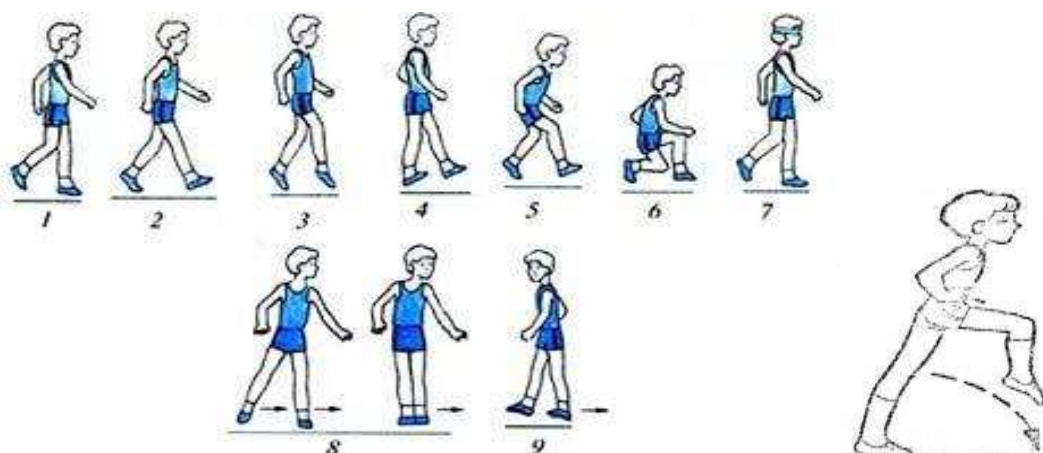


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



4. Загально-розвивальні вправи в русі.

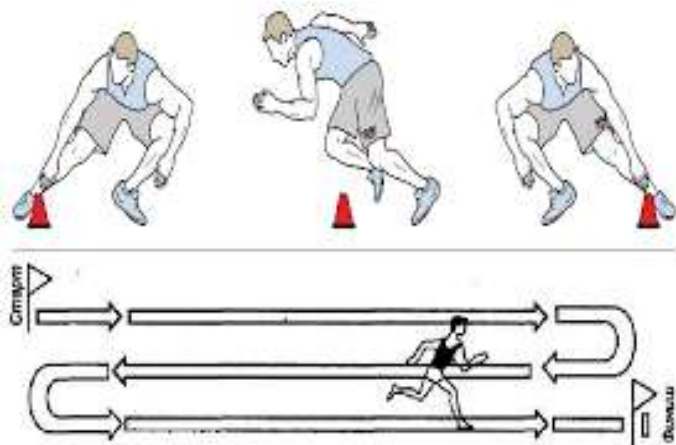
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

5. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м

<https://youtu.be/Zm-MEBr7icg>

6. Повторний біг 3–10 м

<https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share>



7. Біг у чергуванні з ходьбою до 500 м.

<https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE>

8. Рухливі ігри вдома

<https://youtu.be/Zza2sJlAhY>

Руханка-танок «Привіт, привіт!»

<https://youtu.be/yAw7f5enFUE>



Пам'ятай:

Хто спортом займається, той сили набирається.