

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Метання малого м'яча у щит. Рухливі ігри та естафети.

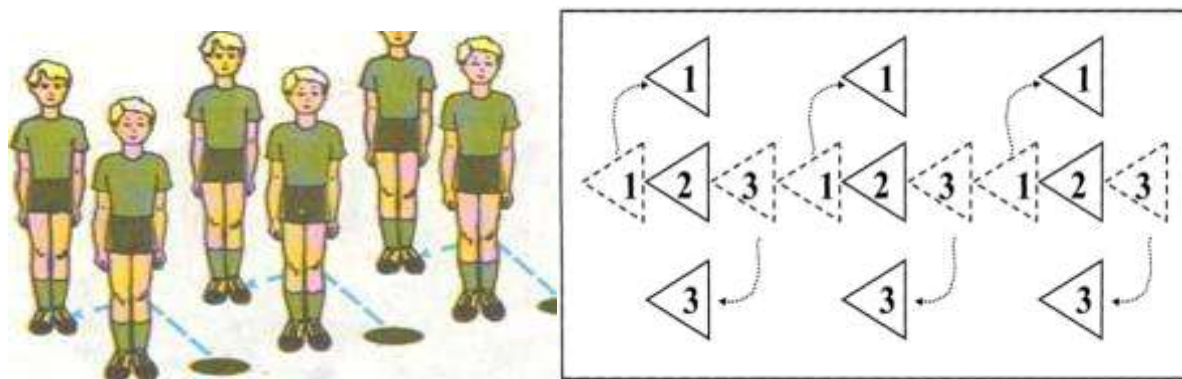
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; виконати комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; тренувати у виконанні стрибків зі скакалкою, ходьби «змійкою», на підвищеній опорі з різними положеннями рук; навчати бігу з різних вихідних положень; вдосконалювати навички метання малого м'яча у щит (мішень); 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=Cp6JmkqCOfI>

2. Організовуючі вправи:



- повороти «Кругом!»



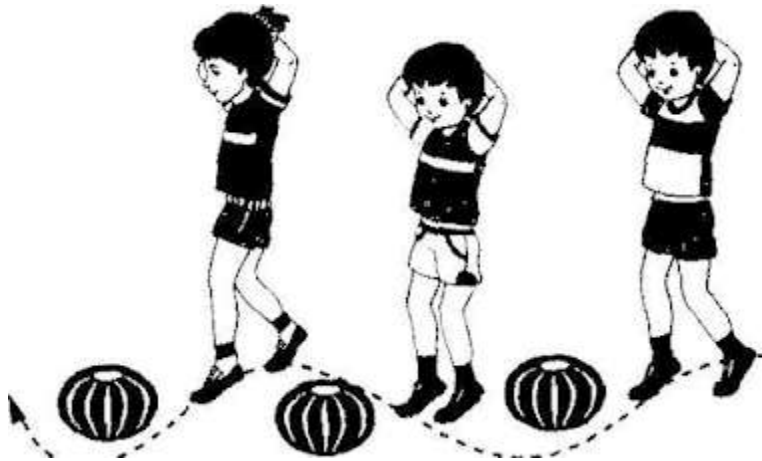
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.

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



- ходьба «змією»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



- різновиди ходьби на підвищеній опорі

<https://youtu.be/HY8guqLOtMI>

3. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

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

4. Стрибки зі скакалкою.

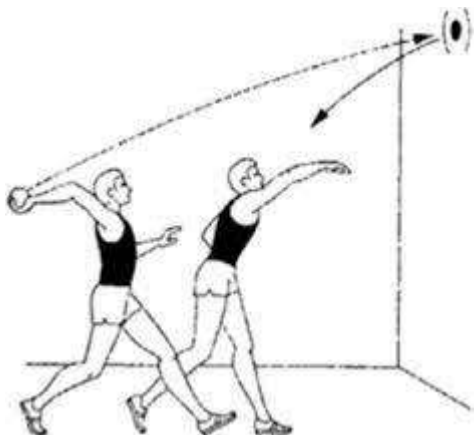
<https://youtu.be/A-SPshe2ooM>

5. Біг з різних вихідних положень.

<https://youtu.be/a5R6Lhm3LDc>

6. Метання малого м'яча у щит (мішень).

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



7. Рухливі ігри вдома

<https://youtu.be/yjHYlbszsBw>

Руханка <https://youtu.be/uSXMU-gLL4o>



Пам'ятай:

Рух — це здоров'я.

