

**Тема. О.В.ТМЗ Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями 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=Cp6JmkqCOfI>

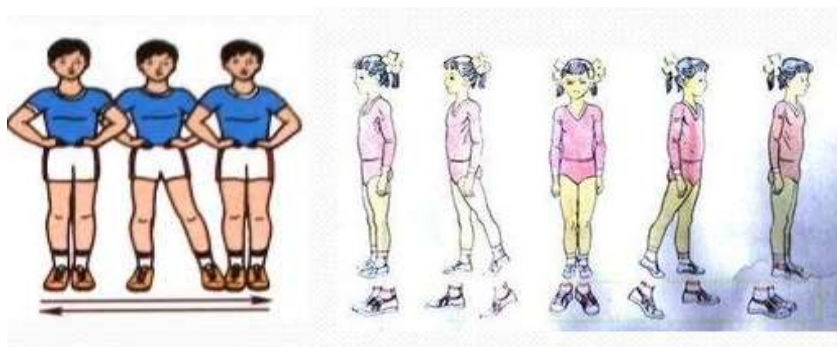
2. Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні.

<https://youtu.be/tZzTmEBaIVl>

3. 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](https://youtu.be/kHVApNG_V-4)

- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



### 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\\_HQbTkRk](https://youtu.be/qkM_HQbTkRk)

### 7. Біг із пришвидшенням за сигналом.

### 8. Руханка "Повтори за тваринкою"

[https://youtu.be/hx6\\_QLh9fJQ](https://youtu.be/hx6_QLh9fJQ)

### 9. Руханка-танок "Завмири"

<https://youtu.be/7jE56v4-QU0>



**Пам'ятай:**

*З фізкультурою дружити – здоровим жити.*