

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку; лазіння, подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ з м'ячами; тренувати у виконанні ходьби на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді; навчати бігу з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

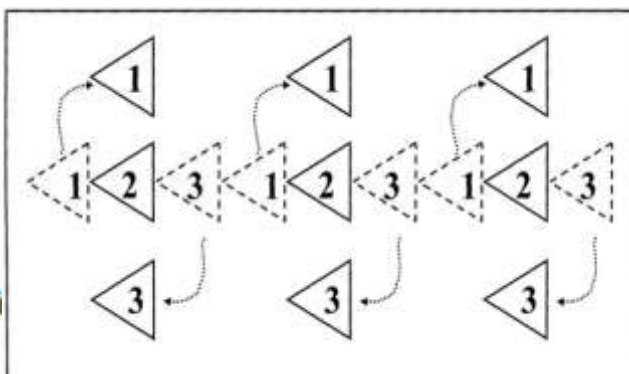
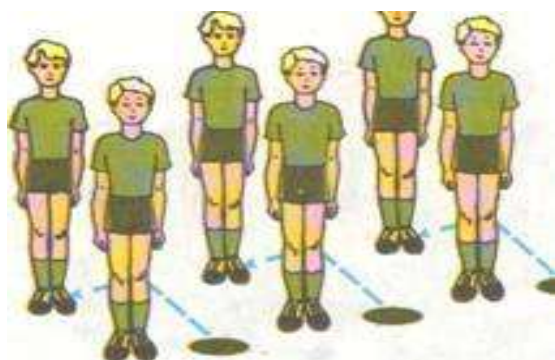
Опорний конспект уроку для учнів

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

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

2. Організовуючі вправи:

- перешикування



- повороти «Кругом!»



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

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



3. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E

4. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку.

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>



5. Лазіння, подолання штучних перешкод.

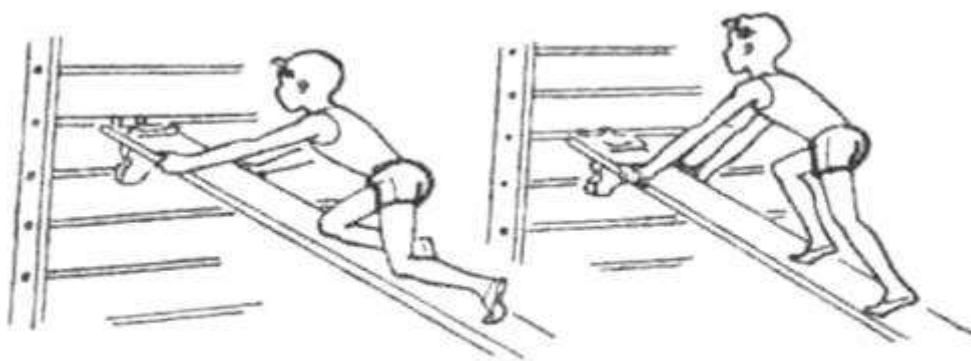


Рис. 115

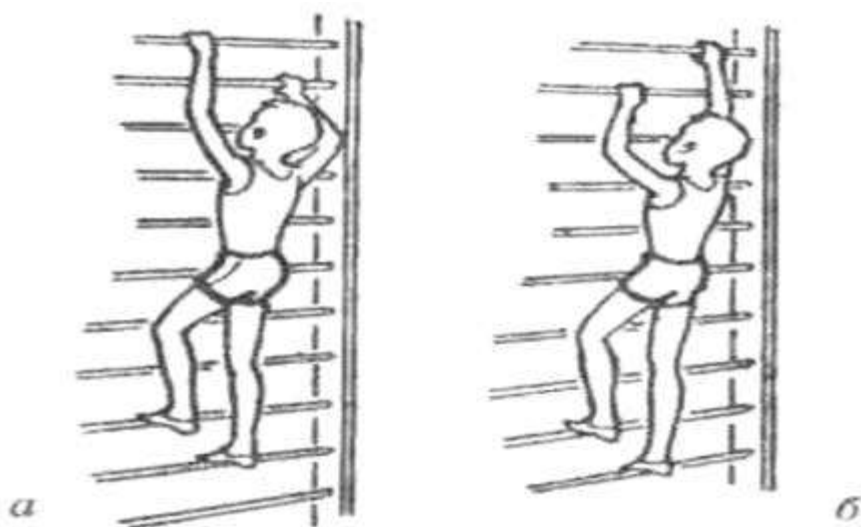
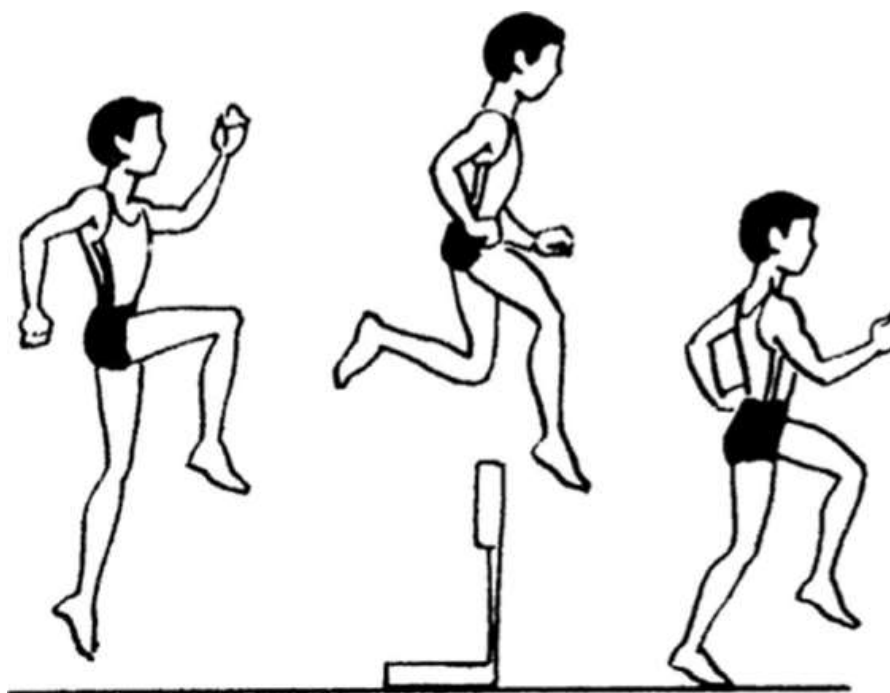


Рис. 116



7. Рухливі ігри та естафети вдома

<https://www.youtube.com/watch?v=qh9BpywHYok>



*Якщо дитина бігає і грається,
їй здоров'я усміхається.*