

Тема. О.В. 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). Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; 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.

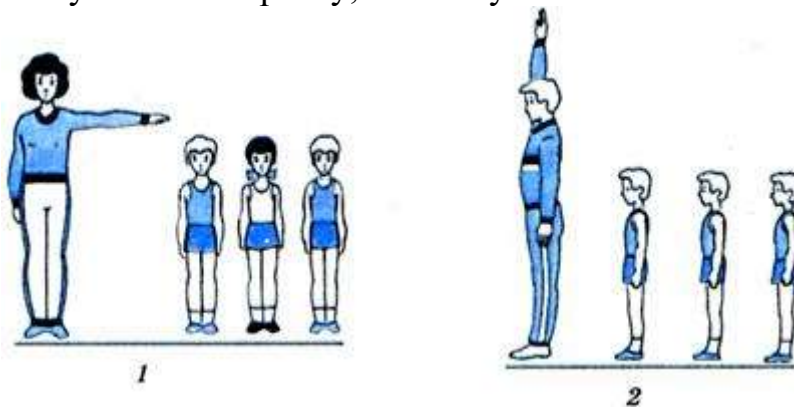
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

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

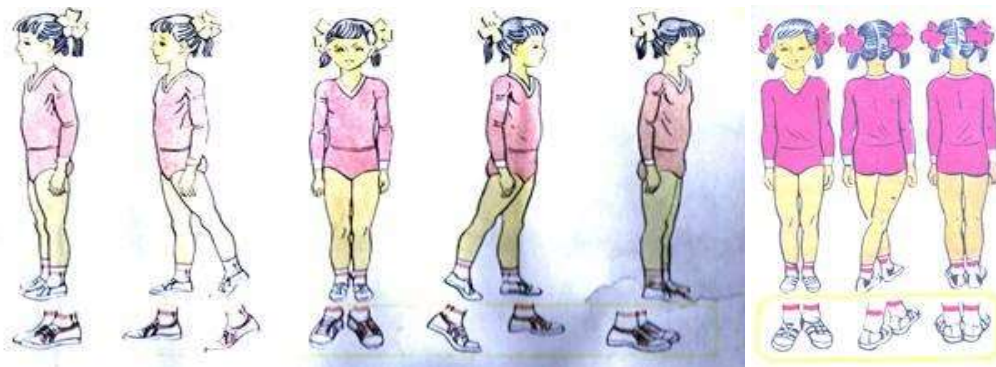


3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

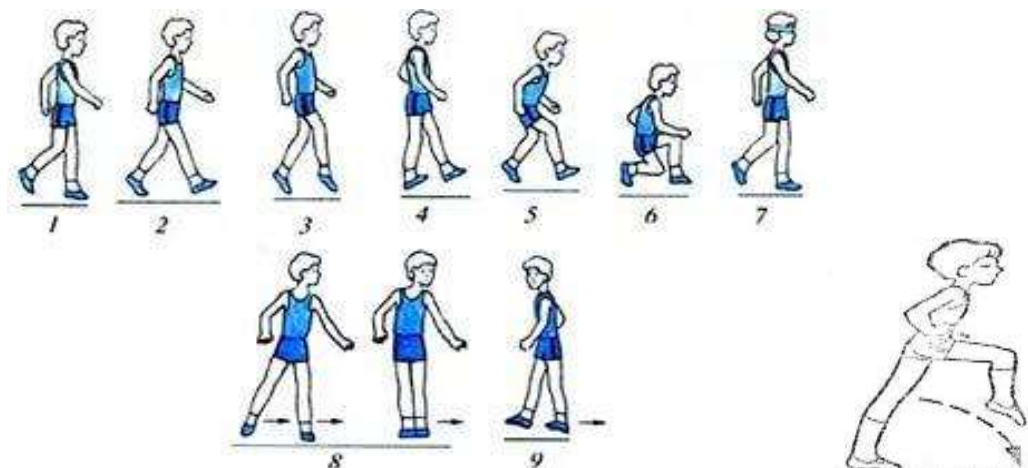


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



4. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим підніманням стегна



Дріботливий біг



Біг з закиданням гомілки назад



Стрибкоподібний біг



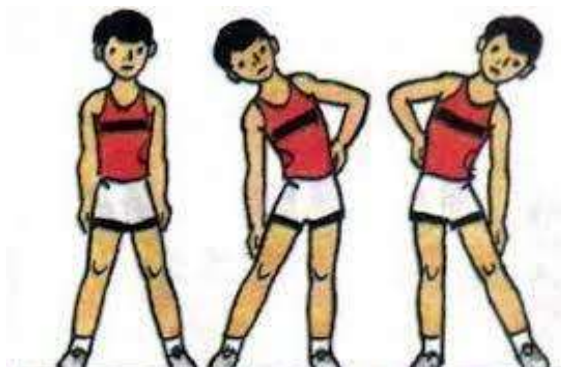
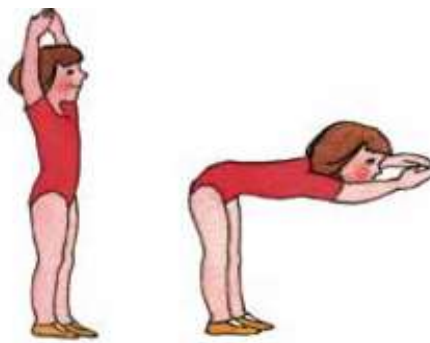
5. Загально-розвивальні вправи без предметів.

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

6. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



7. Нахили тулуба в положенні стоячи.



8. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.

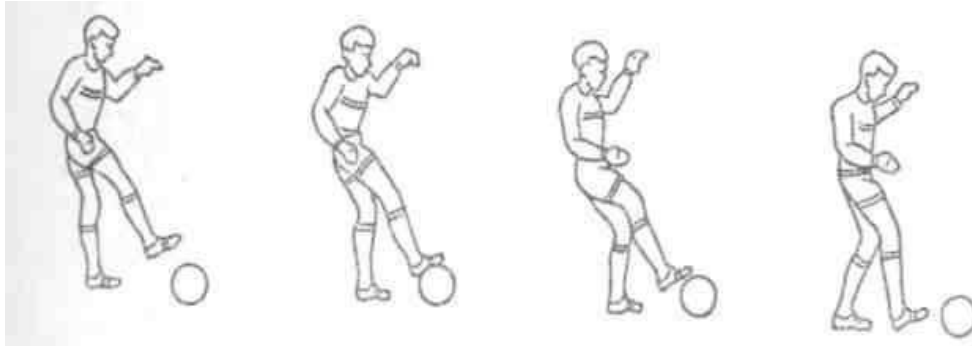
https://youtu.be/ddBTIqfV5_A

- Перекидання м'яча в парах.

<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>

- Зупинки м'яча, що котиться.

<https://youtu.be/wur33G1XzME>



9. Ігри та розваги вдома

<https://youtu.be/B2mYUvKS0hg>



Пам'ятай:

Хто бігає та грає, той здоров'я має.

