

Тема. О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.» Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. ЗФП. Лазіння; подолання штучних перешкод. Пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках). Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети. Підсумковий урок за рік.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; тренувати у лазінні, подоланні штучних перешкод, пересуванні у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках); формувати уміння і навички ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

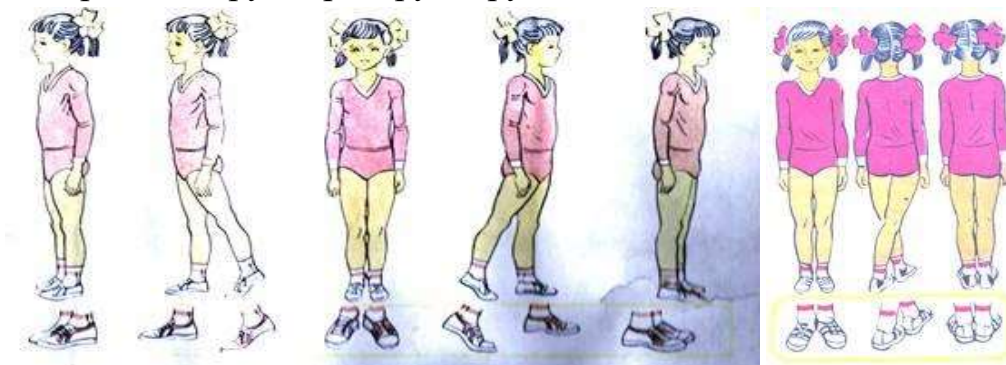
Опорний конспект уроку для учнів

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

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

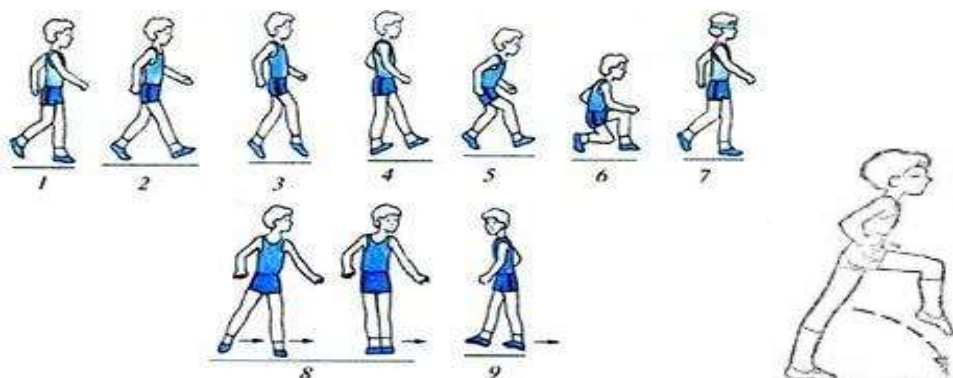
2. Організовуючі вправи:

- повороти ліворуч, праворуч, кругом

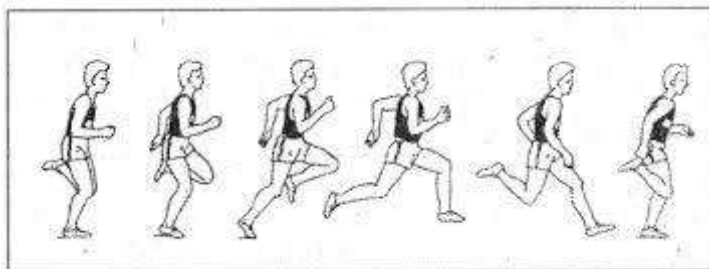


- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

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



3. Бігові вправи <https://youtu.be/quNOdv09vCI>



4. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

https://youtu.be/hX9JTq_iBlM

5. Лазіння по гімнастичній стінці:

- вгору однойменним і різнойменним способом

<https://youtu.be/bENeklsBq9g>



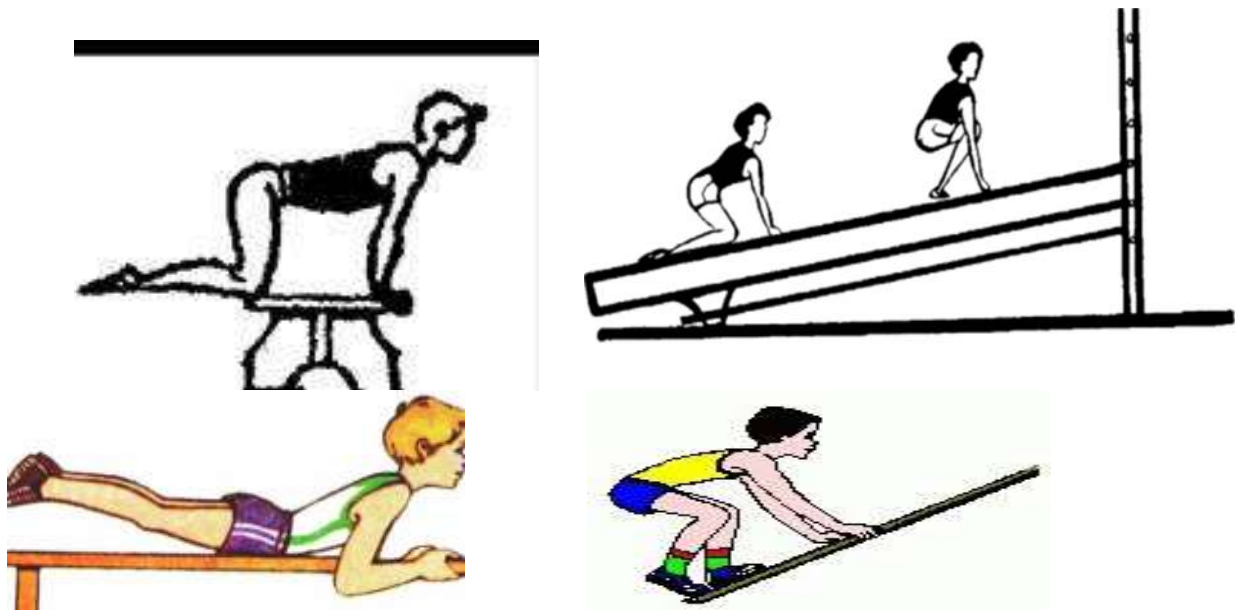
- в правий та лівий бік <https://youtu.be/>



6. Подолання штучних перешкод.

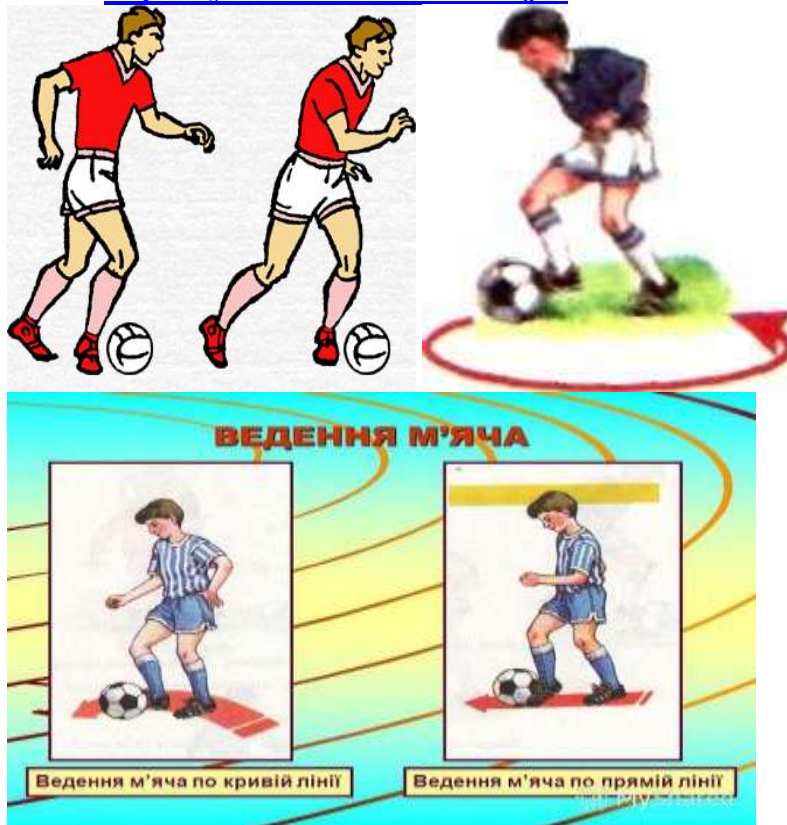
<https://youtu.be/7epM7EanZdg>

7. Пересування по гімнастичній лаві.



8. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).

<https://youtu.be/hdwdeidGhfA>



9. Міні-естафета

<https://youtu.be/175UQjVhNPU>

Руханка «Ми з України»

https://drive.google.com/file/d/16DhzenGD1007hTo7XJQZhnbNX_a55aKM/view?usp=drive_web&authuser=0



Пам'ятай:

*Здоров'я — основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти,
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем.
І солодко спати з відкритим віконцем.
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.*



Відео зарядка на кожен день

https://drive.google.com/file/d/1vW44eFo7yJggvLVHMfBJZuThsBTEEDcV/view?usp=drive_web&authuser=0