

**Тема уроку: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби.**

**Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».**

### Опорний конспект

## I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, ЗРВ.

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

2. Лижна підготовка.



Лижні ходи — одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід.

- Спуски у низькій стійці.
- Підйоми «драбинкою».
- Гальмування «плугом», «напівплугом».
- Перегляньте навчальне відео з лижної підготовки за посиланням.

<https://www.youtube.com/watch?v=FXaSrpT6RjM>

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливу гру «Сороконіжка» замінимо веселою руханкою

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>