

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.

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.

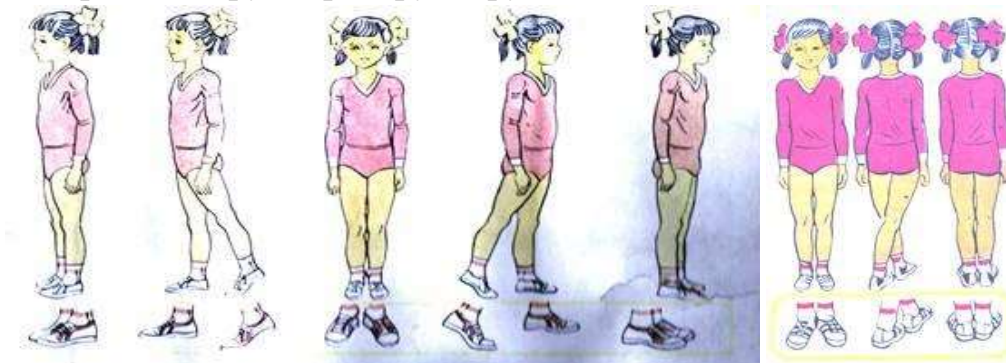
Опорний конспект уроку для учнів

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

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

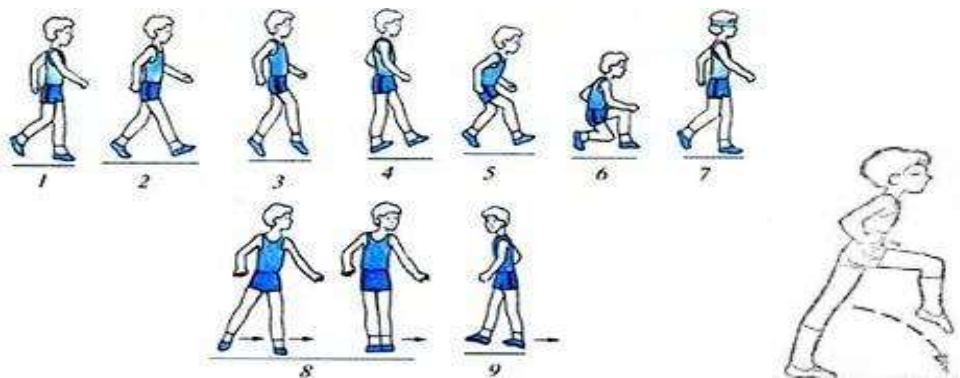
2. Організовуючі вправи:

- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

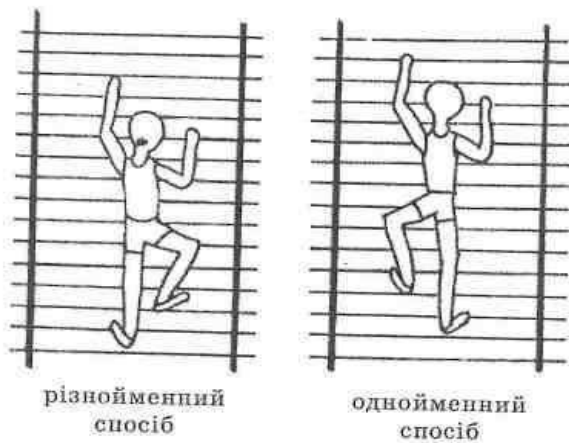
<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



3. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

https://youtu.be/hX9JTq_iBlM

4. Лазіння <https://youtu.be/bENeklsBq9g>

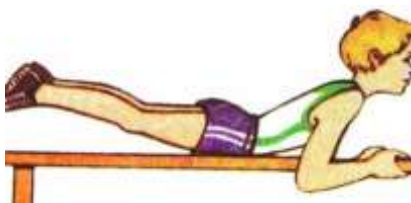


Мал. 32

5. Подолання штучних перешкод.

<https://youtu.be/7epM7EanZdq>

6. Пересування по гімнастичній лаві.



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

<https://youtu.be/hdwdeidGhfA>



8. Руханка «Лариска»

<https://youtu.be/K0jKynRIAnU>

Міні-естафета

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



Пам'ятай:
Рух- це здоров'я.

