

Тема. О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ для профілактики плоскостопості, ходьби на носках, п'ятах; формувати уміння і навички бігу у чергуванні з ходьбою до 1000 м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

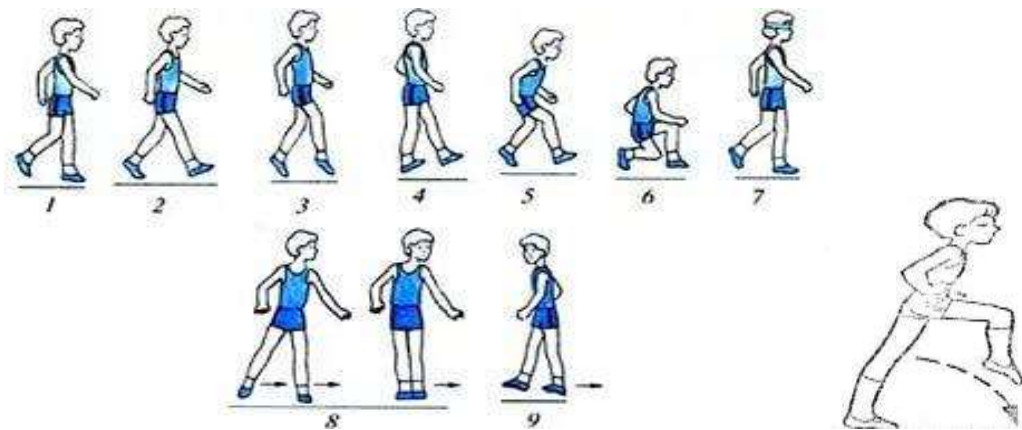
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

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

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



- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим
підніманням
стегна



Дріботливий
біг



Біг з
закиданням
гомілки назад

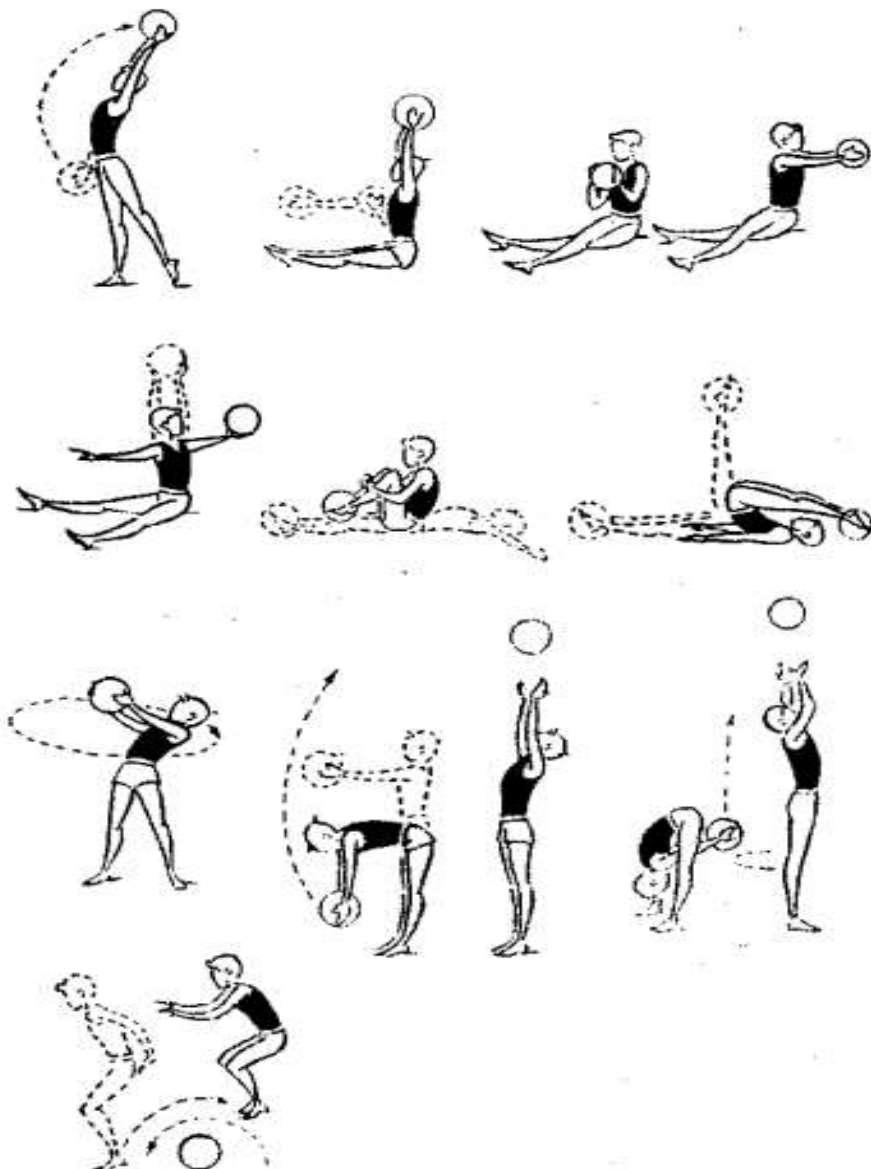


Стрибкоподібний
біг



4. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/63onjVn50YY>



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



6. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.
<https://youtu.be/EWZ7ymjtKbg>

7. Руханка «Вверх і вниз»
<https://youtu.be/hxdw6TnoG58>

Руханка «Колеса в автобусі крутяться...»
<https://youtu.be/Qata6t8w5U4>



Пам'ятай:
З фізкультурою дружити – здоровим жити.

