## *Фізична культура 20.10. 2022 2-Б Старікова Н.А.* Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням. Елементи акробатики: групування сидячи, перекати у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра.*

**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешиковуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати уміння ходьба із пришвидшенням та уповільненням; вчити елементам акробатичних вправ: групування сидячи, перекати у групуванні, перекид боком; навчати вправам для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

**Опорний конспект уроку**

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

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

2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



3. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

**https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw**

4. Комплекс фізкультурної паузи.



5. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням.

[***https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw***](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

6. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів.

**https://www.youtube.com/watch?v=Fgot\_9J\_lrk**

7. Елементи акробатики: групування сидячи, перекати у групуванні, перекид боком.

[***https://www.youtube.com/watch?v=\_NaH9zWhzyU***](https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU)

1. Дитяча руханка, фізкультхвилинка "Alien Dance"

[***https://www.youtube.com/watch?v=0a7dfpihN6s***](https://www.youtube.com/watch?v=0a7dfpihN6s)



***Ранок зустрічай зарядкою,***

***вечір проводжай прогулянкою.***