

Дата: 27.05.2024 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Юшко А.А.

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою». Біг з різних вихідних положень, зі зміною напрямку. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ зі скакалкою; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати біг з різних вихідних положень; розвивати навички ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, метання малого м'яча у щит; 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Стройові вправи:

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

3. Різновиди ходьби

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

4. Різновиди бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку, лазіння;
- з подоланням штучних перешкод.

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

5. Вправи на відновлення ритму дихання

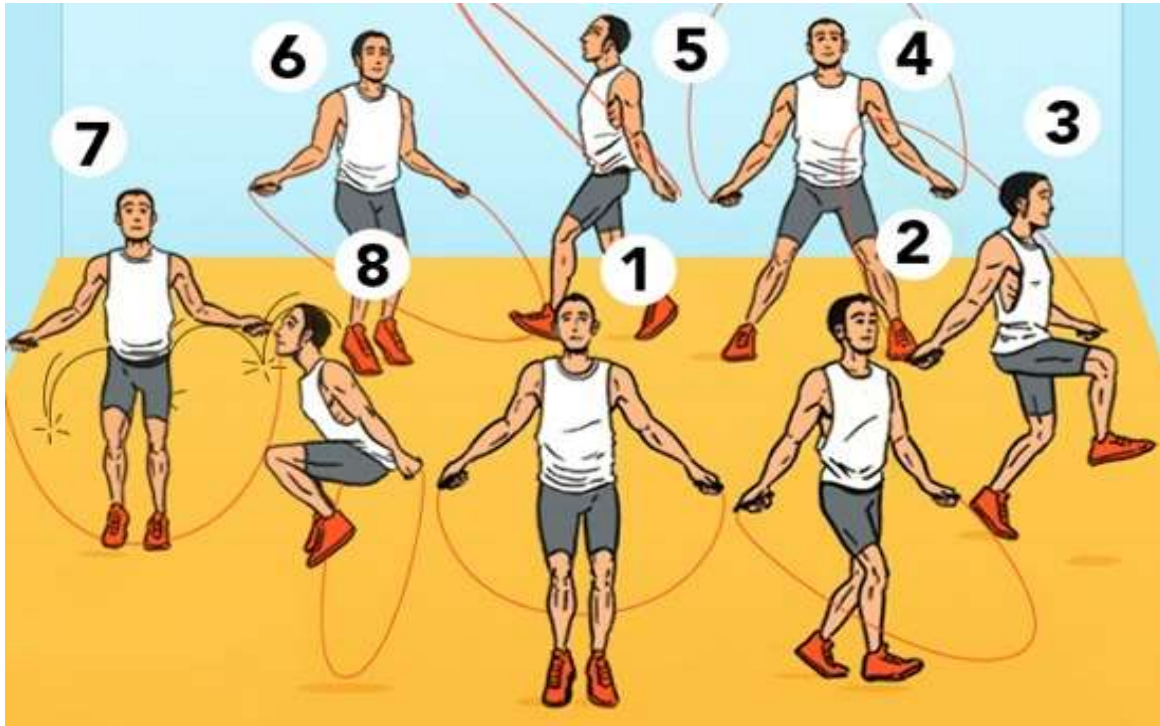
1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

6. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs>

7. Стрибки зі скакалкою

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>



8. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому.

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



9. Метання малого м'яча у щит (мішень).

<https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4>

10. Руханка «Хула хуп»

<https://www.youtube.com/watch?v=RVd-hT-gpp4>



Пам'ятай:
Рух — супутник здоров'я.