

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра.*

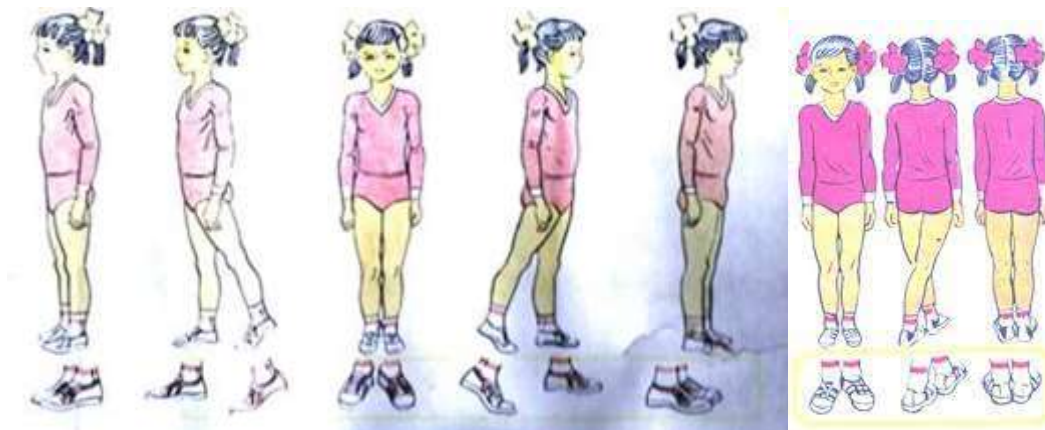
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування правильної постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



Різновиди ходьби.

<https://youtu.be/epLKAqyegdY>

Бігові вправи

<https://youtu.be/Oq75cpT4gHs>

3. Загальнорозвивальні вправи без предметів «Все буде Україна»

https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&t=412s

4. Комплекс вправ для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g>



5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі.

<https://youtu.be/Cv9Z6TjJv1E>

6. Елементи акробатики: групування лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>

Групування

Групування - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді (мал. а), сидячи (мал. б), лежачи на спині (мал. в).



а



б



в

7. Рухлива гра «Зроби фігуру»

<https://youtu.be/JMqLpwvjbJI>



Руханка "А ти лети у далекі світи"

<https://youtu.be/eD21EzS5ig>

