

**Дата: 03.11.2023    Фізична культура    Клас: 3-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з прапорцями. Загально-розвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвивальних вправ з прапорцями; ознайомити з танцювальними кроками: приставний крок убік, уперед, назад; ознайомити з технікою виконання вправ на положення тіла у просторі упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки); формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; 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. Стрйові вправи:**

- « Ліворуч!»
- «Раз!», «Два!»
- « Праворуч!»
- «Раз!», «Два!»

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

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

**4. Біг:** **<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>**

- Звичайний
- Біг спиною вперед
- Біг з високим підніманням стегна
- Біг із закиданням гомілки

- Біг з підстрибом
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово)

### **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 з прапорцями.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zEevSSekQk0>

### **7. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

### **8. Положення тіла у просторі:**

- ✓ Упори: перехід із упору присівши в упор стоячи  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>
- ✓ із упору лежачи в упор боком і навпаки  
<https://www.youtube.com/watch?v=okECDZDpnzw>

### **9. Рухлива гра «Рухайся - замри»**

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>

