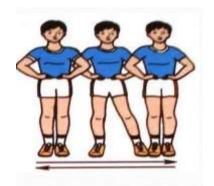
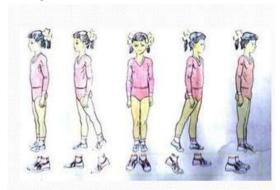
Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод. Рухливі ігри.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню моральновольових якостей: витривалості, сили, 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: розмикання і змикання, повороти на місці. https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw





3.Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. https://youtu.be/XrazATvao6Q

4.3ФП:

• ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку.

https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw





• ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді https://youtu.be/epLKAqyegdY





5. 3ФП:

- біг з високим підніманням стегна https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo
- біг із закиданням гомілки https://youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8?feature=share
- біг зі зміною напрямку https://youtu.be/sKo2DwnmMZg
- біг із подоланням штучних перешкод https://youtu.be/F0XgdU4q7ZY

6.Рухливі ігри вдома.

https://youtu.be/qh9BpywHYok



Пам'ятай: РУХ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я