

Тема. ТМЗ. «Основні правила загартування». Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком). Загально-розвивальні вправи на місці. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; вчити поворотам на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком); розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та біг з високого старту; 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. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком)

1. Команда: "Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т.д.) - розімкнись!".

По команді займаючийся, котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконують розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим

Змикання в шерензі

Команда: "Вліво та вправо до середини приставними кроками - зімкнись!".

По команді усі ті хто займаються виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому змикання починають виконувати усі хто займаються одночасно стаючи на свої місця в шерензі.





3. Бесіда «Основні правила загартування».

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

4. Загальнорозвивальні вправи на місці.

https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=334s

5. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи

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

6. Різновиди ходьби та бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA&t=20s>

7. Біг з високого старту 30м

<https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4>

8. Танцювальна перерва в школі Grand-Ехро.

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



***Пам'ятай! Віддаси спорту час — натомиш
отримаєш здоров'я.***

