

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра.*

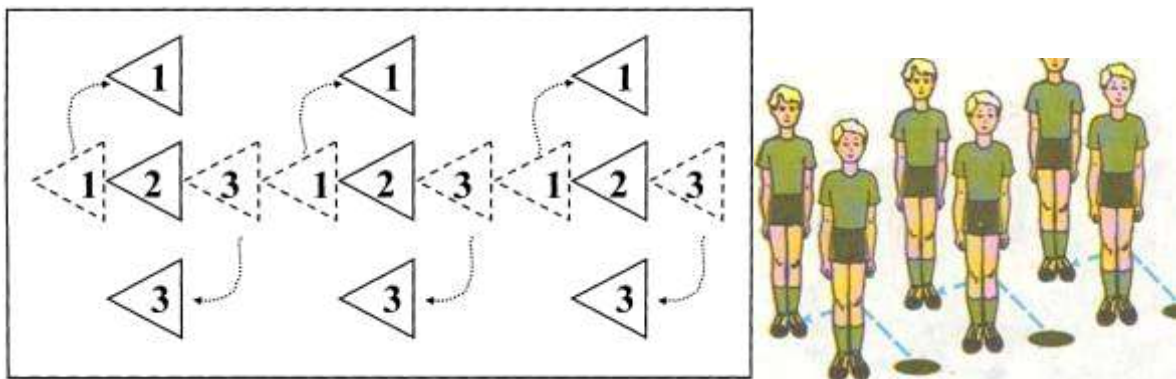
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешикуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати уміння ходьба із пришвидшенням та уповільненням; вчити елементів акробатичних вправ: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком; навчати вправам для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів; розвивати правильну поставу; 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://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

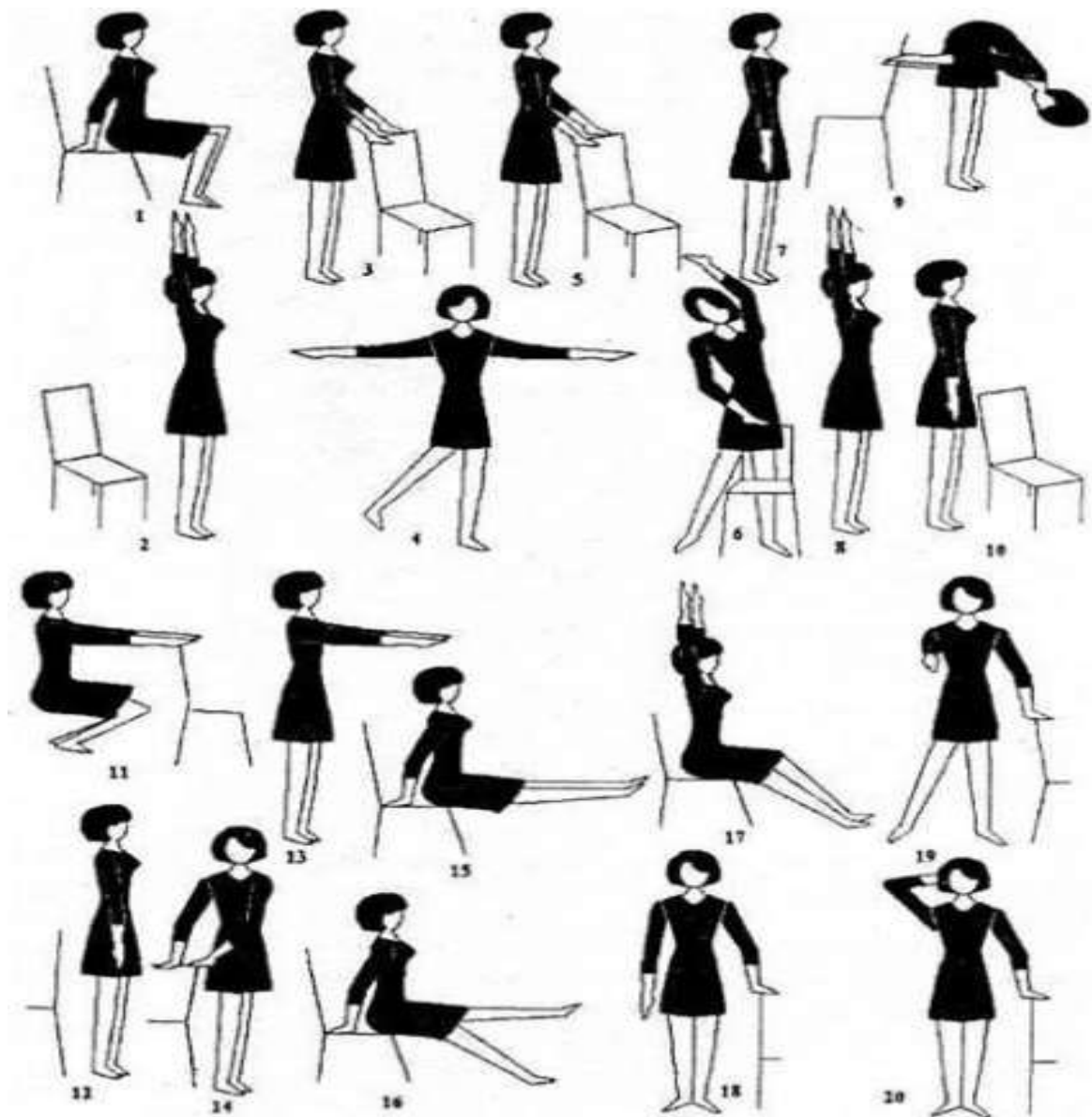
2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



3. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw>

4. Комплекс фізкультурної паузи.



5. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням.

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>

6. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів.

https://www.youtube.com/watch?v=Fgot_9J_lrk

7. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком.

<https://www.youtube.com/watch?v= NaH9zWhzyU>

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

8. Дитяча руханка, фізкультхвилинка "Alien Dance"

<https://www.youtube.com/watch?v=0a7dfpihN6s>



***Ранок зустрічай зарядкою,
вечір проводжай прогулянкою.***