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; комплекс загальнорозвиваючих місці: повторити вправ на закріплювативміннярозмикатися та змикатися приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі;вчити поворотамна місці «Праворуч!», «Ліворуч!», (стрибком);розвивати «Кругом!» правильну поставу; закріпитивміннявиконувативправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та біг з морально-вольових високого старту; сприяти вихованню витривалості, сили, здорового способу життя.

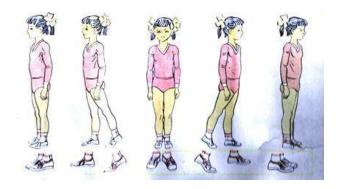
Опорний конспект уроку

- 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 виконають

інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконають 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-Expo. https://www.youtube.com/watch?v=sAKDAkeEqTQ



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