

Дата: 18.09.2023 Фізична культура Клас: 3-В Вчитель: Таран Н.В.

Тема. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Чергування ходьби та бігу до 1200 м. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ без предметів (імітаційного характеру) ; формувати вміння перешиковуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та біг з високого старту; тренувати в чергуванні ходьби та бігу до 1200 м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

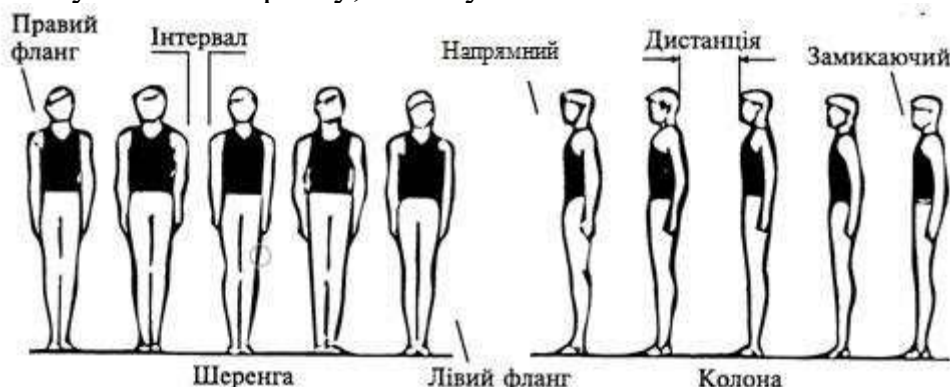
Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

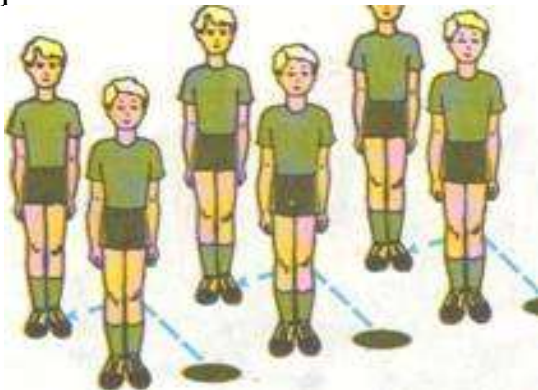
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



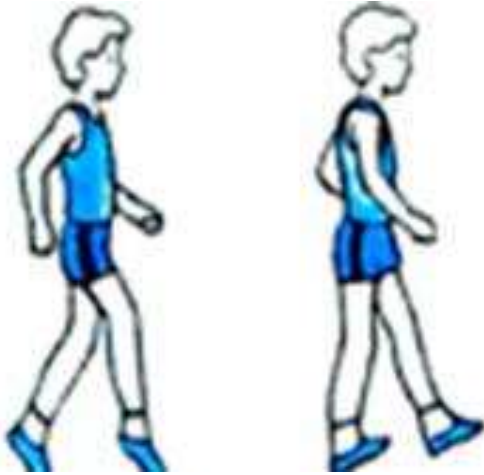
- перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>

3. Комплекс для формування правильної постави:

- ходьба на носках, п'ятах



- ходьба з високим підніманням стегна.
- біг з високим підніманням стегна



https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo

- біг із закиданням гомілок.



<https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c>

4. Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру).

<https://youtu.be/6AgLPamI-fc?si=lhdPMZyg9ySPWChi>

5. Чергування ходьби та бігу до 1200 м

6. Руханка

<https://youtu.be/gOj2Y0tUzOs?si=xCAwA3xHbcbiChrP>

