

12.03 4-Б клас Фізична культура

Тема. О.В.ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ для профілактики плоскостопості, ходьби на носках, п'ятах; формувати уміння і навички бігу у чергуванні з ходьбою до 1000 м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

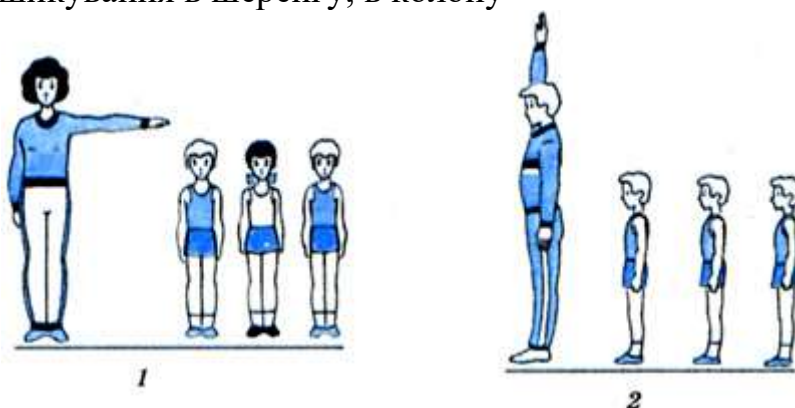
Опорний конспект уроку для учнів

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

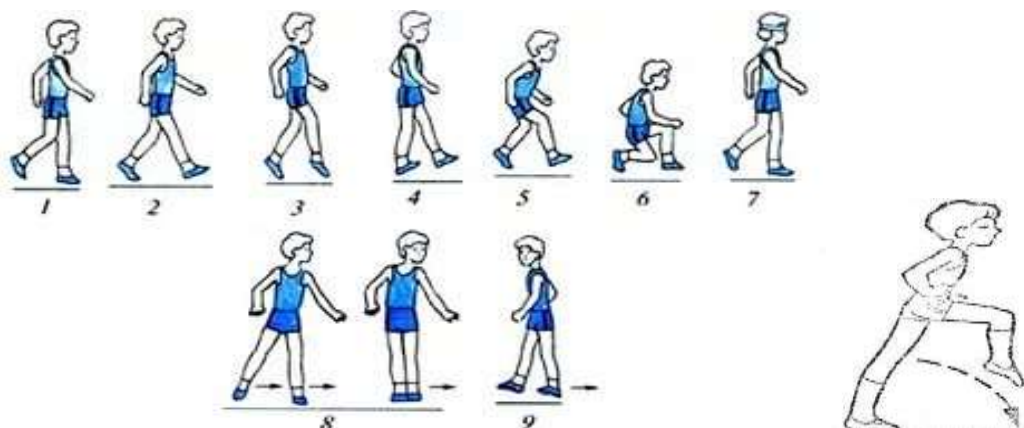
2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону



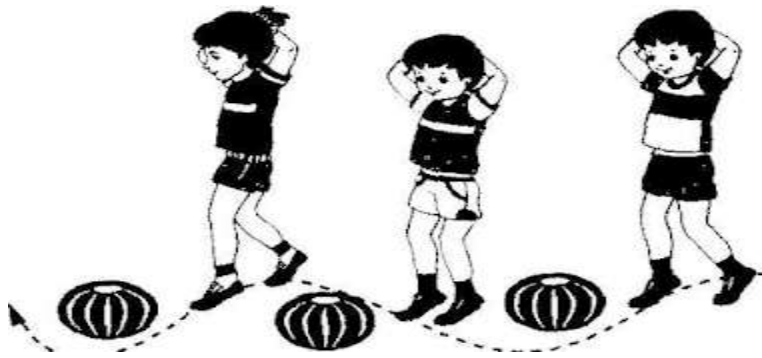
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**

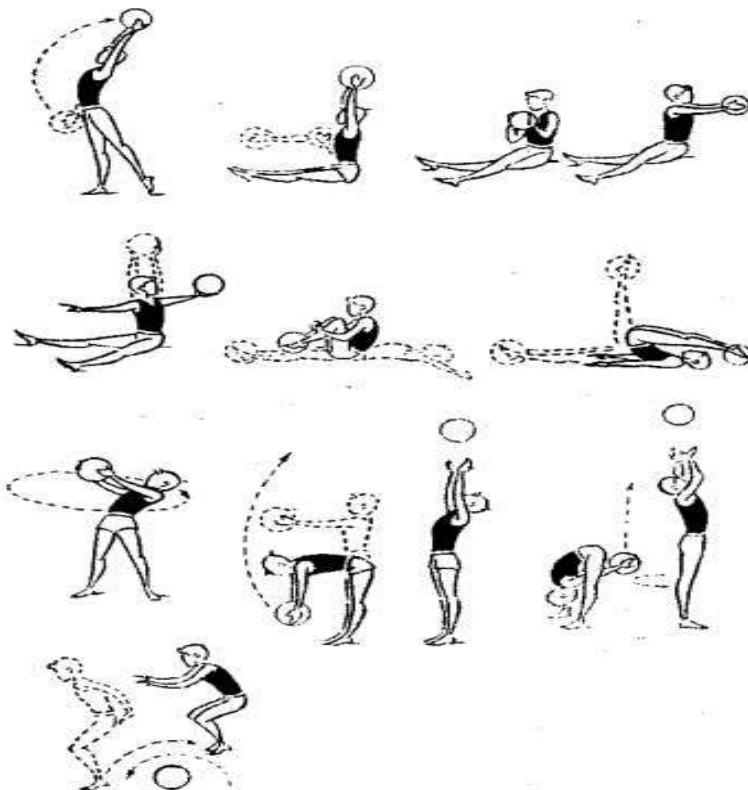


**Стрибкоподібний
біг**



4. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/63onjVn50YY>



5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



6. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.

<https://youtu.be/EWZ7ymjtKbg>

7. Ігри-естафети

https://youtu.be/ke_b9RY4j2s

Рухлива гра «Швидко-повільно»

<https://youtu.be/Elz3CEIDtEo>



Пам'ятай:

Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.

