

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Стрибки у довжину з місця. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей . Рухливі ігри та естафети.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ гімнастичною палицею; тренувати стрибкам у довжину з місця; навчати вправам з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

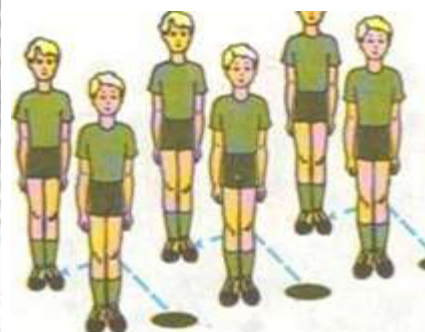
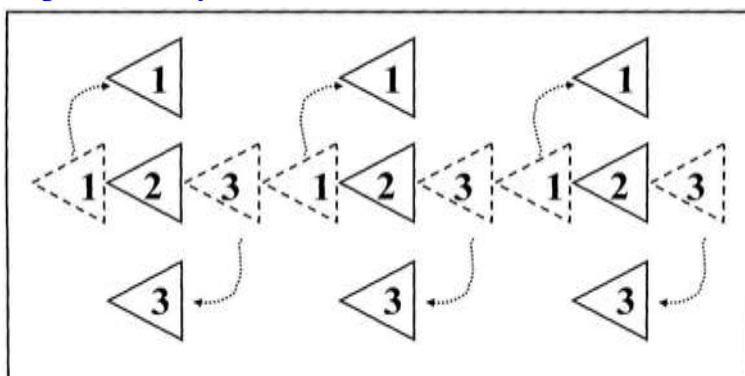
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

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

<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. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

5.3ФП. Стрибки у довжину з місця.

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

6. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей .

https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU_f3CgE

7. Рухливі ігри та естафети.

https://youtu.be/ke_b9RY4j2s



Пам'ятай:

Хто бігає та грає, той здоров'я має.