

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з ходьбою на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча); тренувати у перелазі через перешкоди, висотою до 100 см; 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>

Правила безпеки під час занять баскетболом

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

3. Стрйові вправи:

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

4. Різновиди ходьби

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

5. Різновиди бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку.

6. Вправи на відновлення ритму дихання

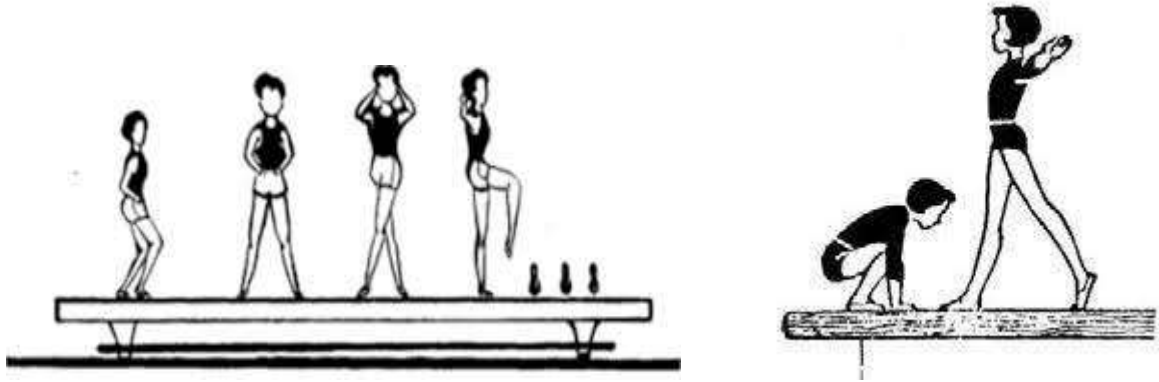
1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

7. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.

<https://youtu.be/345947gQ1l4>

8. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>



9. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу):

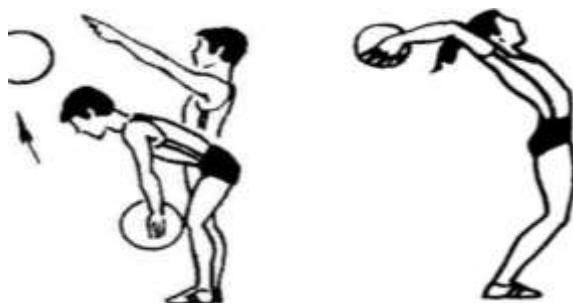
- ведення м'яча

<https://youtu.be/TMhp5kIxxiA>



- передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках)

https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU_f3CgE&t=55s



- ведення м'яча на місці двома руками.

<https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ>

10. Руханка «Дистанційка»

<https://www.youtube.com/watch?v=MpH1VRCKMik>



Пам'ятай:

***Фізкультурою займатися будеш —
про хвороби забудеш.***