

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами. Рухливі ігри та естафети.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ з обручем; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати «човниковий біг» та танцювальні кроки; формувати вміння лазити по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами; 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. Стрйові вправи:

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

3. 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»

4. 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, лазіння;
- з подоланням штучних перешкод.

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

5. Вправи на відновлення ритму дихання

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

6. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BvBn0KckY>

7. «Човниковий» біг 4 х 9 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc>

8. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4&t=52s>

9. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами.

<https://www.youtube.com/watch?v=gmKL67vCWIE>

10. Танцю з «Zumba Kids»

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



Пам'ятай:

Рух — супутник здоров'я.