

**Дата: 29.05.2024    Фізична культура    Клас: 3-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою». Біг з різних вихідних положень, зі зміною напрямку. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому. Навчальна гра у футбол. Рухлива гра.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ зі скакалкою; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати біг з різних вихідних положень; розвивати навички ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому; навчати грі у футбол за спрощеними правилами; 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. Стройові 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 зі скакалкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs>

**7. Стрибки зі скакалкою**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>



**8. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому.**

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



**9. Правила гри у футбол. Навчальна гра у футбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY>

**10. Руханка «Energizer Dance»**

<https://www.youtube.com/watch?v=9WtTPkBgfro>



*Пам'ятай:*  
*Рух — супутник здоров'я.*