

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з прапорцями. Загально-розвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально розвивальних вправ з прапорцями; ознайомити з танцювальними кроками: приставний крок убік, уперед, назад; ознайомити з технікою виконання вправ на положення тіла у просторі упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки); формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; 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:

- «Ліворуч!»
- «Раз!», «Два!»
- «Праворуч!»
- «Раз!», «Два!»

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

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

4. Біг: <https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- Звичайний
- Біг спиною вперед
- Біг з високим підніманням стегна
- Біг із закиданням гомілки

- Біг з підстрибом
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово)

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 прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=zEevSSekQk0>

7. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

8. Положення тіла у просторі:

- ✓ Упори: перехід із упору присівши в упор стоячи
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>
- ✓ із упору лежачи в упор боком і навпаки
<https://www.youtube.com/watch?v=okECDZDpnzw>

9. Рухлива гра «Рухайся - замри»

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>

