Дата: 30.05.2024 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. Підсумок за рік.

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:

- Шикування 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.

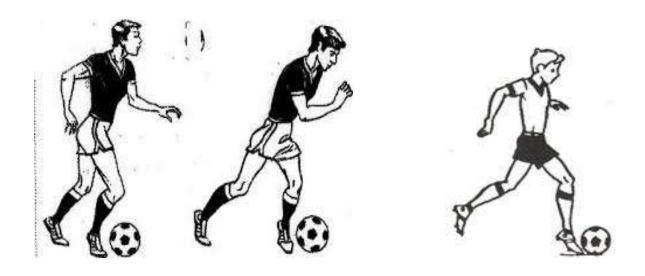
https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs

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. Гра руханка «Завмри»

https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0



