

# Фізична культура

Сьогодні  
06.10.2023

Урок  
№18

Всім.pptx  
Нова українська школа

*Дата: 05.10.2023*

*Предмет: фізична культура 3-А*

*Вчитель: Юшко А.А.*

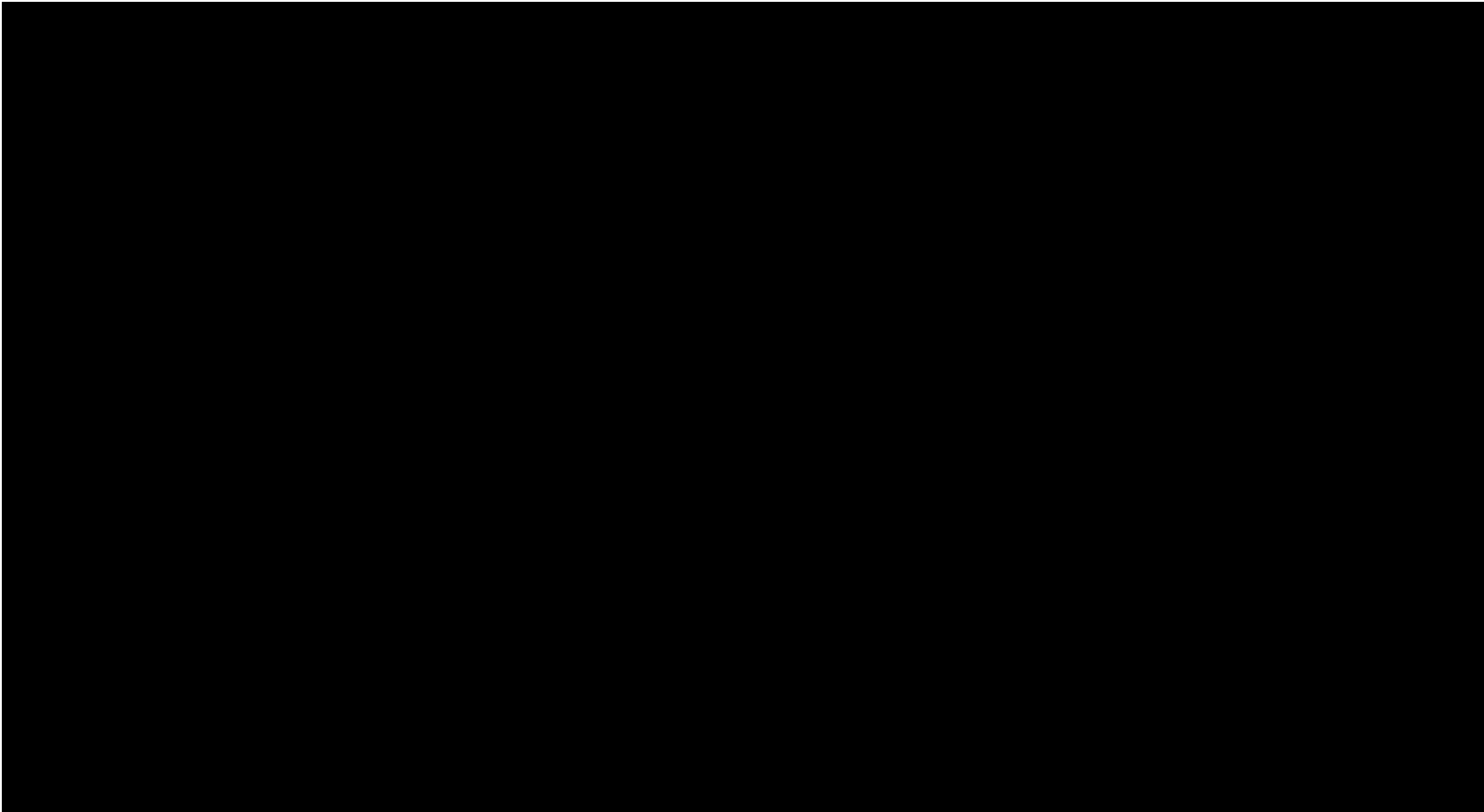
**Тема.** О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду та присідання, виси; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; тренувати у стрибках зі скалкою на одній, двох ногах; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Сьогодні  
06.10.2023

## 1.Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>



Сьогодні  
06.10.2023

Різновиди ходьби та бігу

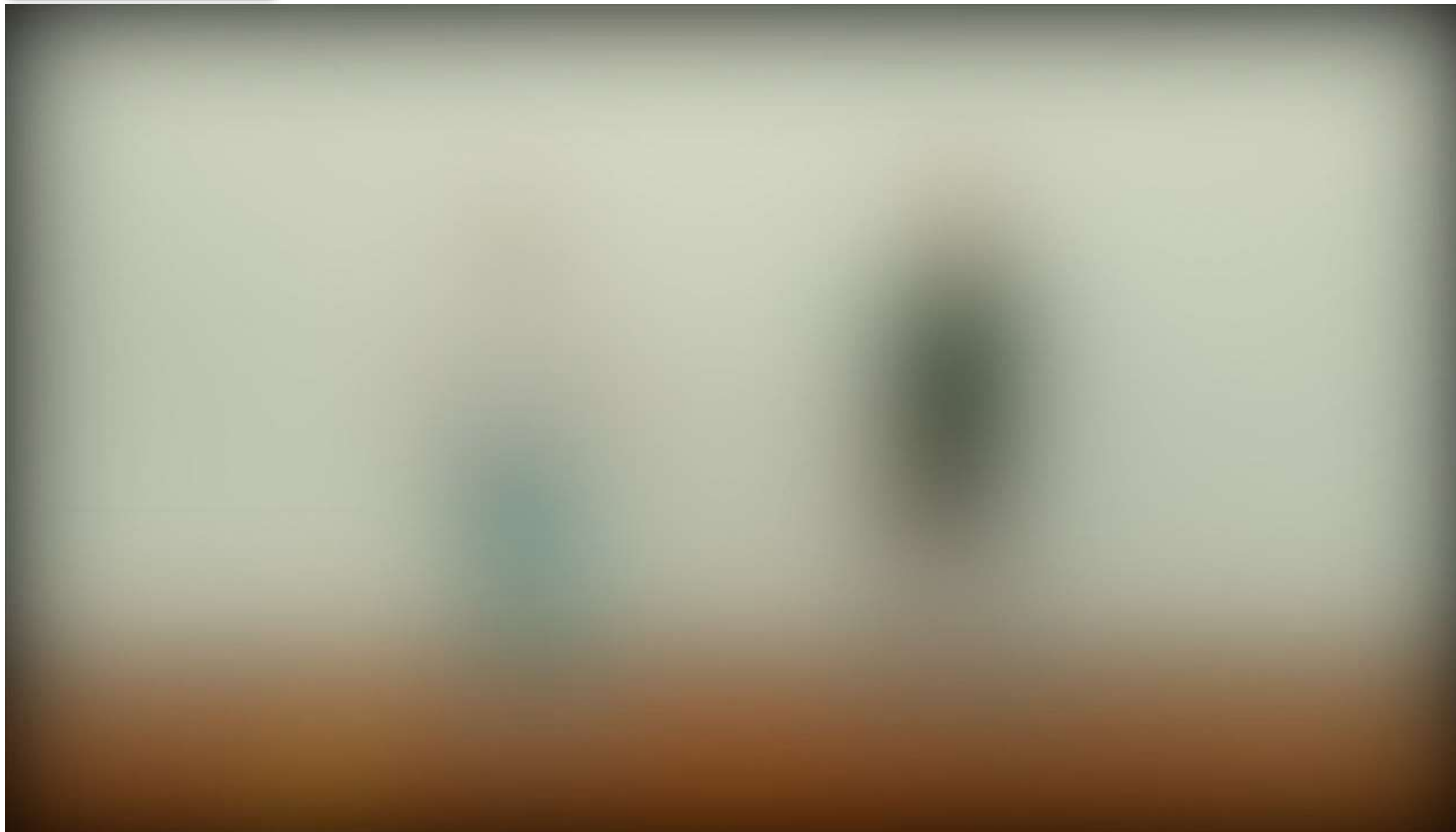
# Різновиди ходьби і бігу



О. Гродзіцька

Сьогодні  
06.10.2023

## Ранкова гімнастика



Сьогодні  
06.10.2023

## Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

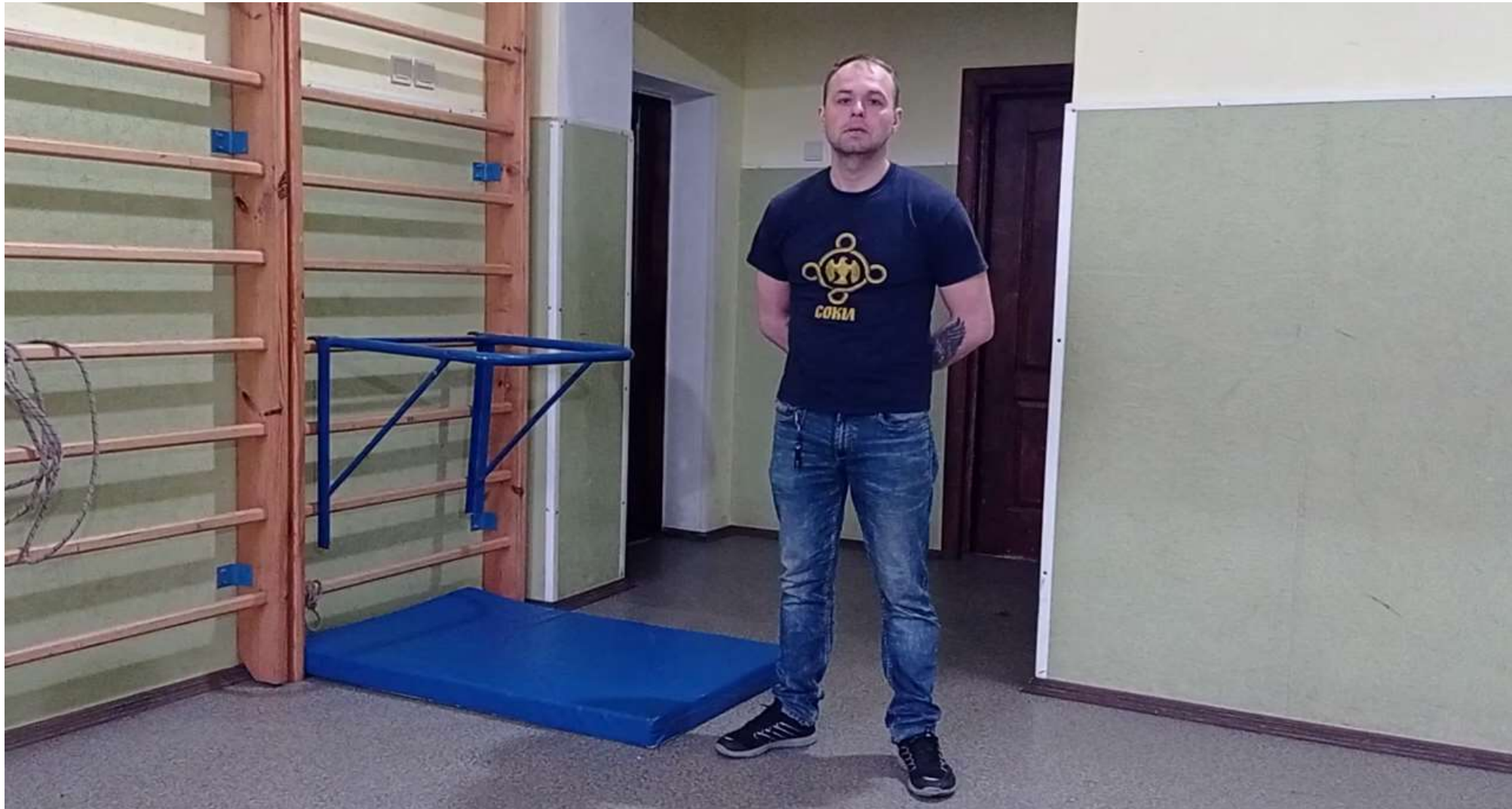




Сьогодні  
06.10.2023

Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата)

<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI>



Сьогодні  
06.10.2023

<https://www.youtube.com/watch?v=A-SPshe2ooM>

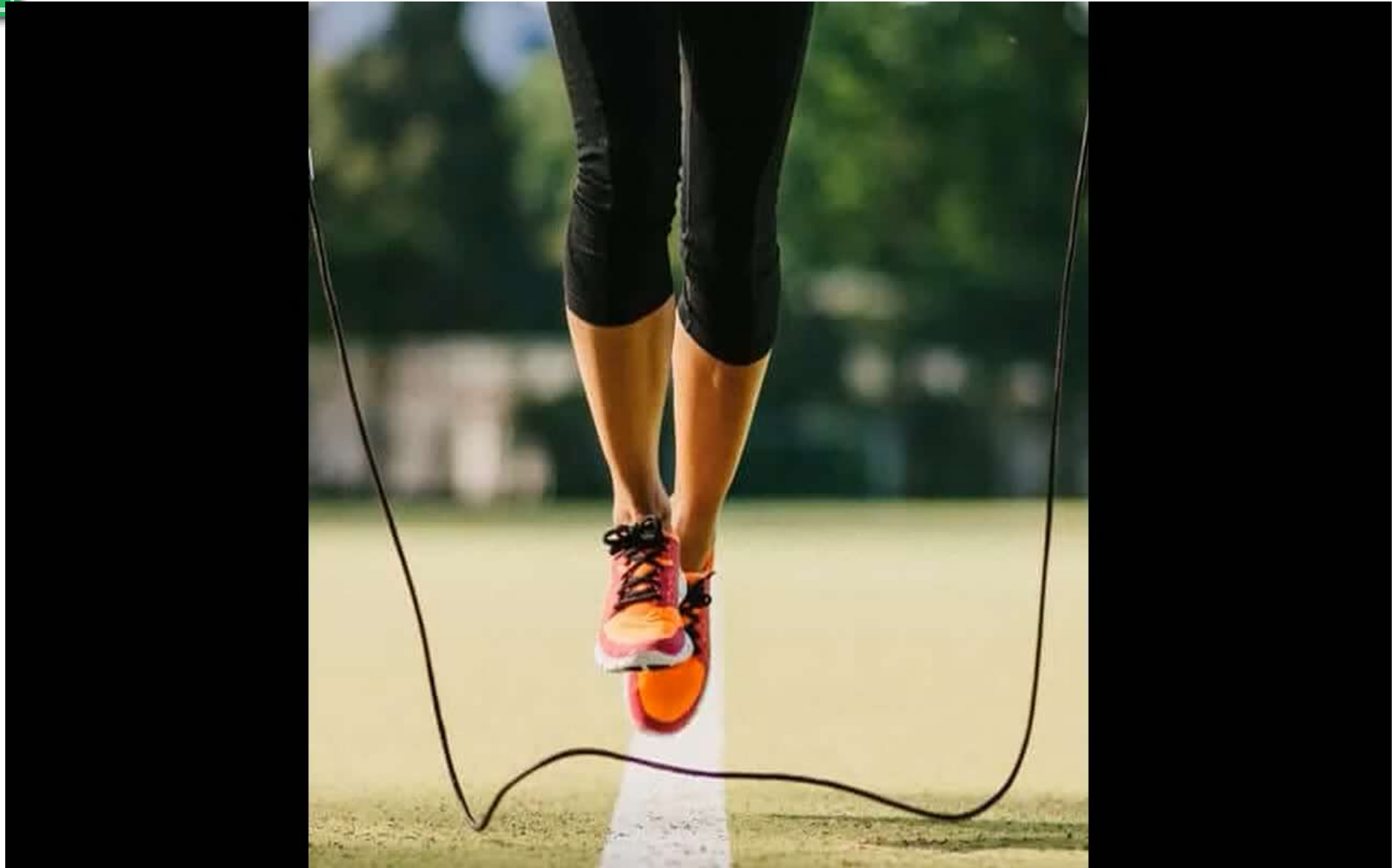
## Стрибки на скакалці



Сьогодні  
06.10.2023

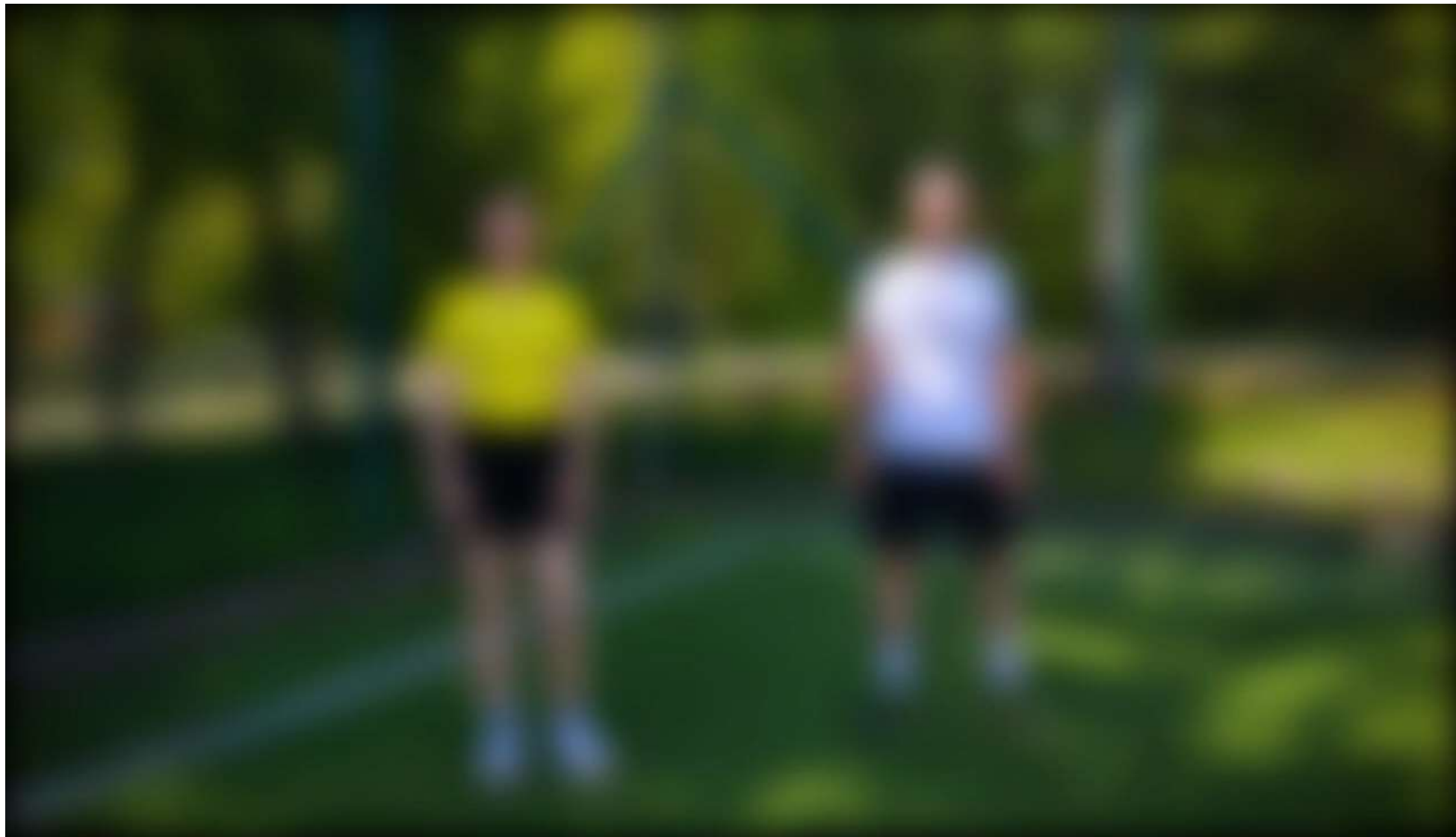
## Стрибки на скакалці

[https://www.youtube.com/  
watch?v=NjSYyVWZdBg](https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg)





<https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWlj8>



Сьогодні  
06.10.2023



**Пам'ятай:**  
*Хто спортом займається, той сили набирається*