

Тема. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Спілкування державною мовами» та «Спілкування іноземними мовами»; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ без предметів імітаційного характеру; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, виконувати команди «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити перешикуванню із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи; 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>

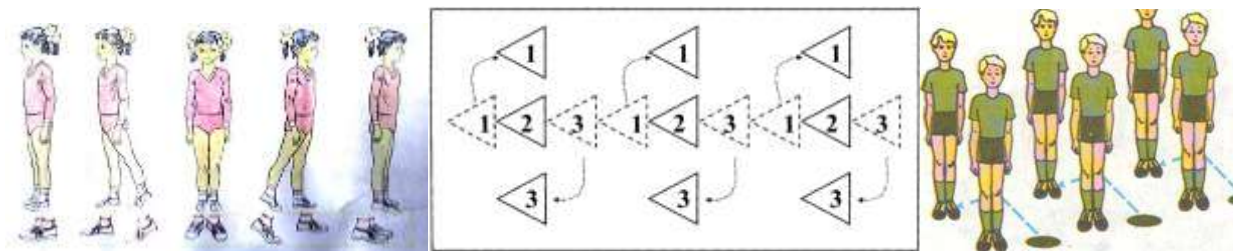
2. ТМЗ: Формування ключових компетентностей

«Спілкування державною мовами».

<https://www.youtube.com/watch?v=uM0SsJGA0bM>

«Спілкування іноземними мовами»

3. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



4. Загальнорозвивальні вправи без предметів імітаційного характеру.

<https://www.youtube.com/watch?v=fHv0nIFHMKU>

5. ЗФП: комплекс для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=KbHg8WhFOZ4>

Вправи для формування правильної постави
СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ



Впертися прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с, прогнутися в попереку та тримати так 3-5 с.



Впертися прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в попереку (виконувати по черзі однією та другою ногами)

Вправи для формування правильної постави
ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ



Впертися в підлогу зігнутими руками. Розгинаючи руки та не відриваючи таз від підлоги, запрокинути голову назад, максимально прогнутися, тримаючись так 3-5 с, повернутися в в. п.

Руки з'єднати за спиною. Підняти голову, плечі та ноги, прогнутися, повернутися в в. п.



6. Рухлива гра на увагу з використанням міжпредметних зв'язків.

<https://www.youtube.com/watch?v=r1sYE1W6FE>

