

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод. Рухливі ігри.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

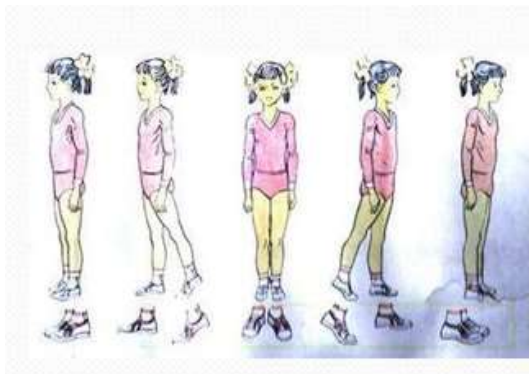
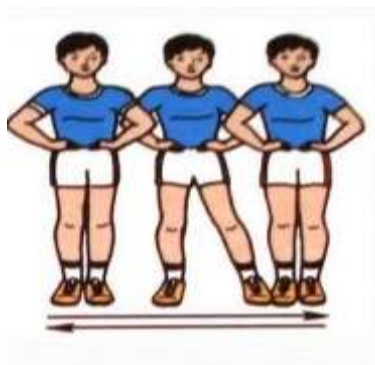
Опорний конспект уроку для учнів

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами.

<https://youtu.be/XrazATvao6Q>

4.3ФП:

- ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку.

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



Ходьба на цупочках



Ходьба на пятах

- ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді
<https://youtu.be/epLKAqyegdY>



5. ЗФП:

- біг з високим підніманням стегна
https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo
- біг із закиданням гомілки
<https://youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8?feature=share>
- біг зі зміною напрямку
<https://youtu.be/sKo2DwnmMZg>
- біг із подоланням штучних перешкод
<https://youtu.be/F0XgdU4q7ZY>



6. Рухливі ігри, естафети.

<https://youtu.be/NVTGVdx7BHk>

Рухлива гра "Зроби фігуру"

<https://youtu.be/JMqLpwvjbJI>



Пам'ятай:

Здоров'я за гроші не купиш.