

**Дата: 23.11.2023    Фізична культура    Клас: 3-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.**  
**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; формувати вміння лазити по гімнастичній стінці з вантажем на голові; розвивати навички метання малого м'яча у щит; 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:**

- Шиккування 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**

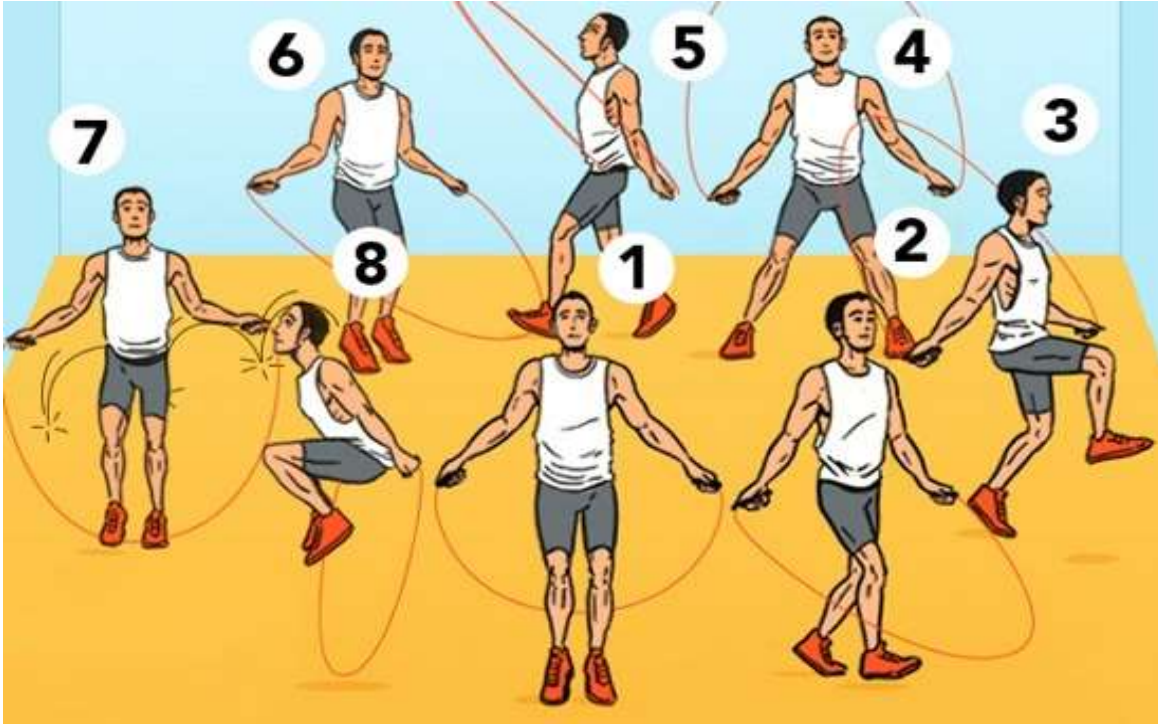
1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору  
2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

**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. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові.**

<https://www.youtube.com/watch?v=T7L3v7wmioI&t=62s>

**9. Метання малого м'яча у щит (мішень).**

<https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4>

**10. Руханка «Хула хуп»**

<https://www.youtube.com/watch?v=RVd-hT-gpp4>

