

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. 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/Gl04vaXfpLo>

2. Стрйові 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. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові.

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

8. Метання малого м'яча у щит (мішень).

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

9. Руханка «А ти готовий?»

<https://www.youtube.com/watch?v=Jl-L-zHQP2A>

