

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в русі правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Ініціативність і підприємливість»; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з комплексом фізкультурної паузи; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: ведення м'яча в русі правою і лівою рукою, ведення м'яча на місці однією рукою; 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 та бігу

<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. Комплекс фізкультурної паузи.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

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 з обручем.

<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvvhXM>

7. Вправи з великим м'ячем:

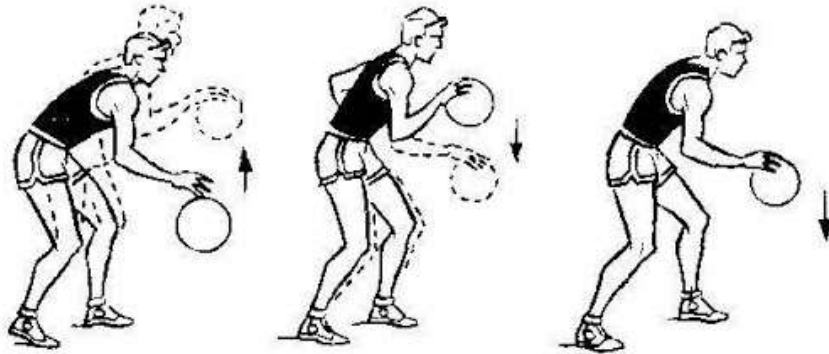
- ведення м'яча у русі лівою і правою рукою

<https://www.youtube.com/watch?v=QL9Fed6P61o>



- ведення м'яча на місці однією рукою

https://www.youtube.com/watch?v=hQURZ_zyryc



8. Руханка «DZIDZIO - Зимова казка | Святкова руханка | Новорічний танець»

https://www.youtube.com/watch?v=o_LIE0qLPE4



Пам'ятай:

У здоровому тілі - здоровий дух!