

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема уроку: *Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Театр звірів", "Ой, у полі жито", "Погриби". Чергування ходьби та бігу. Дихальні вправи.*

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=3augI9qlu6k>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

- Виконай комплекс вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>

2. Демонстрація різновидів бігу.

- Перегляньте відео про різновиди бігу, техніки бігу.

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

3. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців, які переглянули у відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

4. Дихальні вправи.

- Розгляньте малюнки із зображенням вправ для дихання.





III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!