

Фізична культура

Сьогодні
02.10.2023

Урок
№18

Всім.pptx
Нова українська школа

Дата: 04.10.2023

Предмет: фізична культура 3-А

Вчитель: Юшко А.А.

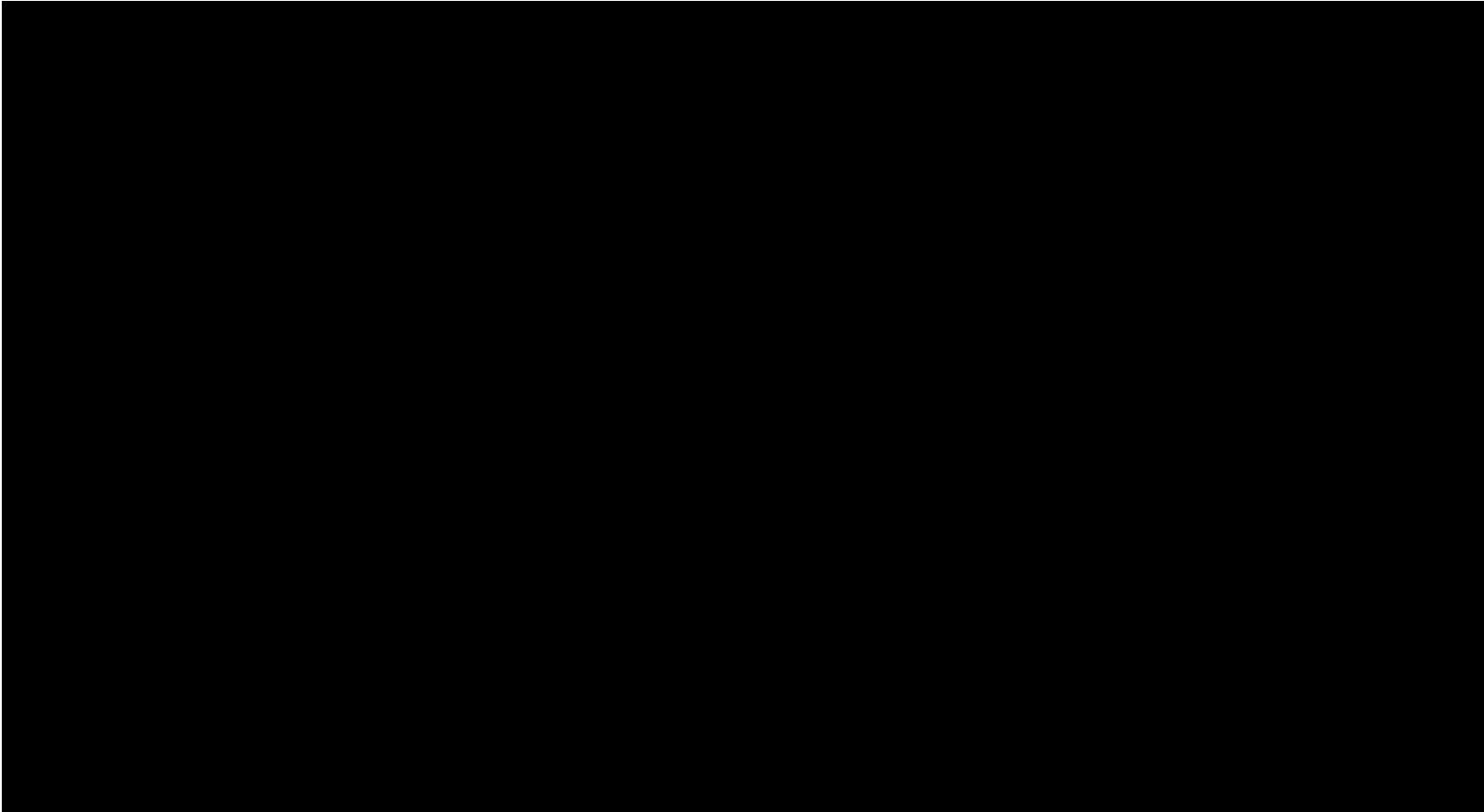
Тема. О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду та присідання, виси; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; тренувати у стрибках зі скалкою на одній, двох ногах; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Сьогодні
02.10.2023

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>



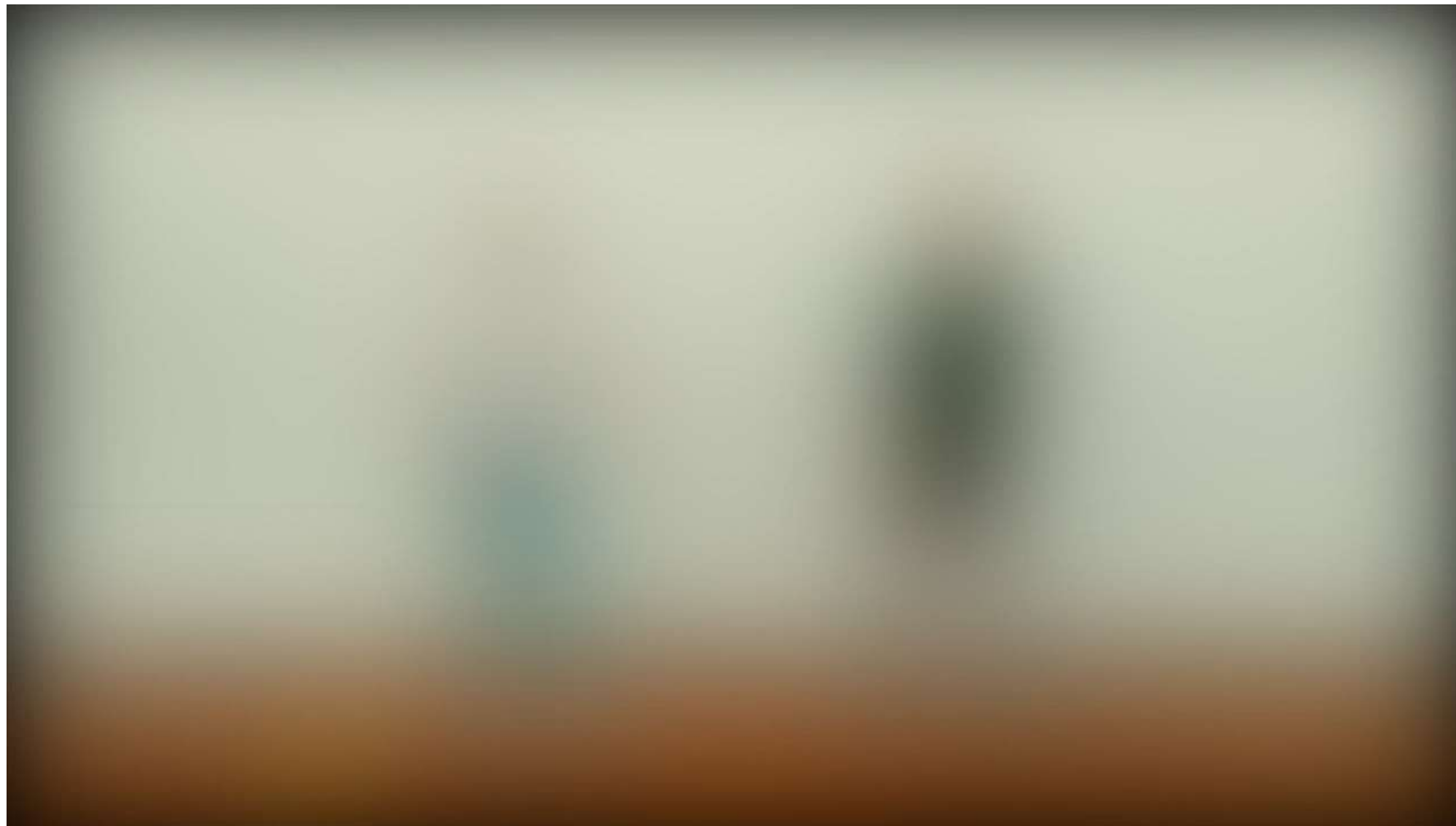
Сьогодні
02.10.2023

Різновиди ходьби та бігу



Сьогодні
02.10.2023

Ранкова гімнастика



Сьогодні
02.10.2023

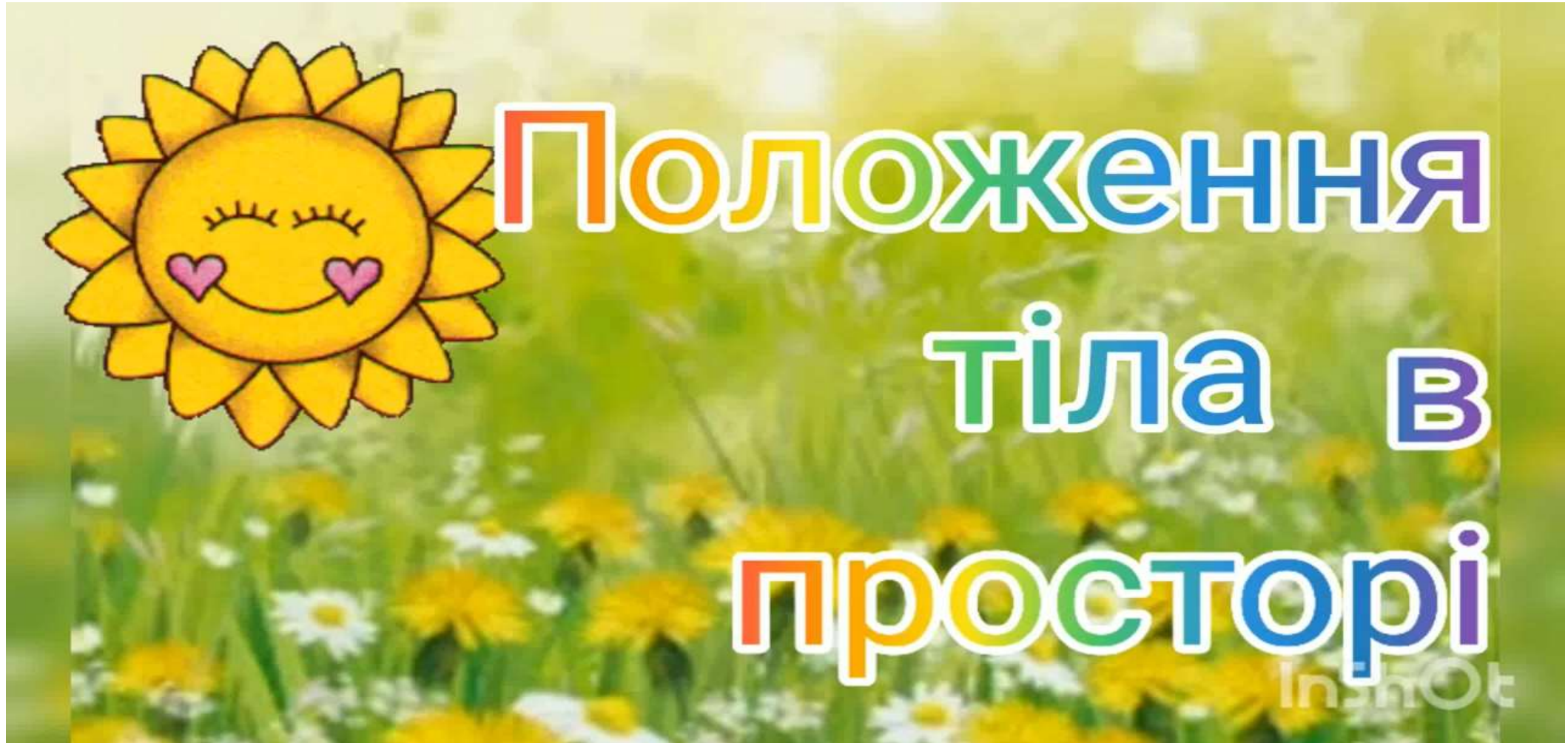
Загально-розвивальні вправи з м'ячем.



Сьогодні
02.10.2023

Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи
ззаду.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E>



Сьогодні
02.10.2023

Стрибки на скакалці

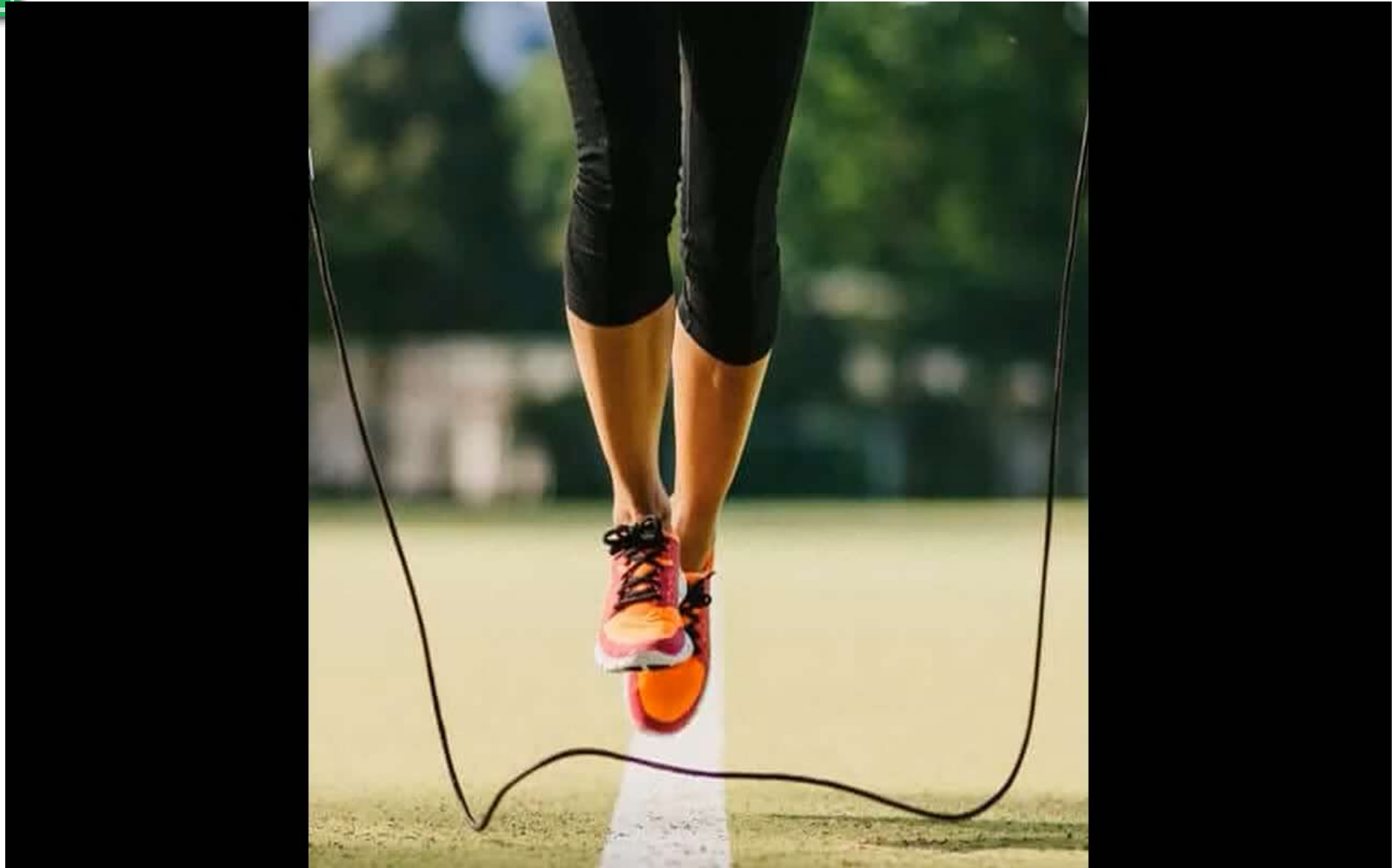
<https://www.youtube.com/watch?v=A-SPshe2ooM>



Сьогодні
02.10.2023

Стрибки на скакалці

[https://www.youtube.com/
watch?v=NjSYyVWZdBg](https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg)



Сьогодні
02.10.2023

Руханка «Киця-кицюня»

<https://www.youtube.com/watch?v=57cnnHfRcCU>



Сьогодні
02.10.2023



Пам'ятай:
Рух — супутник здоров'я.