

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ без предметів та для формування правильної постави; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та стрибати у довжину з місця; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі; Знайомити з елементами акробатики: групування лежачи; тренувати у бізі з низького старту до 30м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

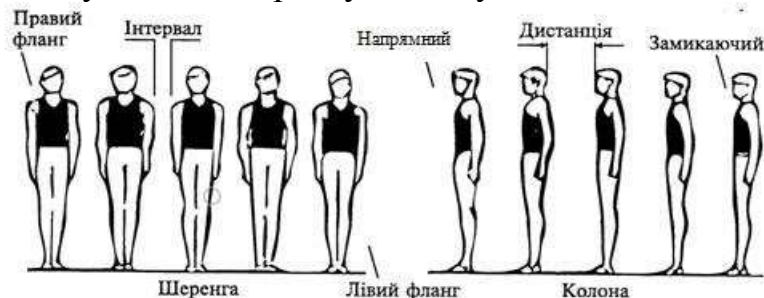
Опорний конспект уроку

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, колону



- Виконання команд «Лівруч», «Праворуч», «Кругом»

3. Різновиди ходьби

- на носках,
- п'ятах,
- з високим підніманням стегна,
- у напівприсіді,
- у присіді.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zp7A1WT2pKg>

4. Різновиди бігу.

- з високим підніманням стегна,
- із закиданням гомілки,
- зі зміною напрямку,

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

5. Загально-розвивальні вправи без предметів.

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

6. Вправи на положення тіла в просторі

- виси

<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI> (для дівчат)

https://www.youtube.com/watch?v=QBPWsMY_G5o (для хлопців)

7. Елементи акробатики:групування лежачи

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>

8.Біг з низького старту до 30 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=hYqdSbIlwkQ&t=5s>

9. Стрибки у довжину з місця.

<https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs>

10. "ВІТЕРЕЦЬ" ГРА-РУХАНКА

<https://www.youtube.com/watch?v=zxg1LBicozc>



Пам'ятай:

Рух — супутник здоров'я.