

Тема. ОВ. ТМЗ. Бесіда: «Дихання під час виконання фізичних вправ».
Підготовчі вправи: шиккування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!». ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра.

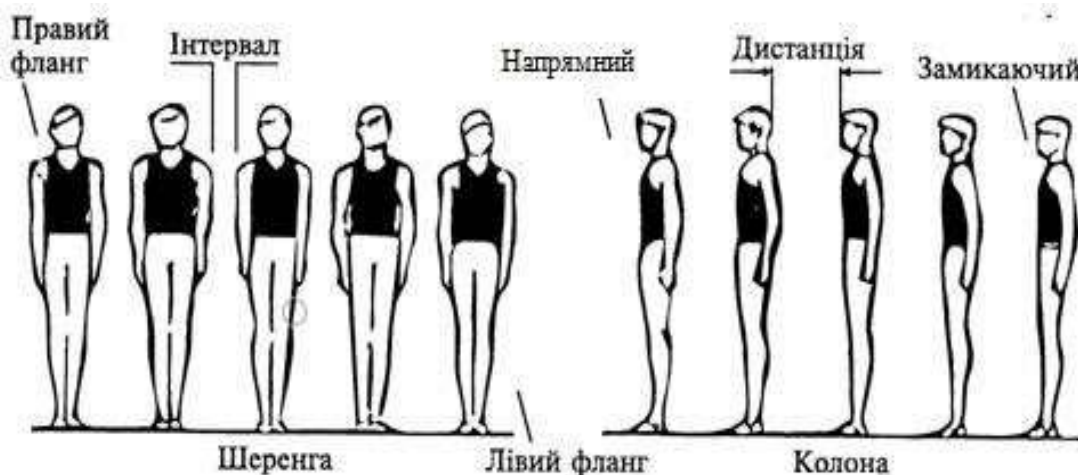
Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з диханням під час виконання фізичних вправ; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів; вправляти у виконанні стройових команд: «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!»; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати стройові команди та бігові вправи; формувати вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи та біг з високого 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. Бесіда: «Дихання під час виконання фізичних вправ».
<https://www.youtube.com/watch?v=O82peySZC7U>

3. Підготовчі вправи: шиккування, виконання стройових завдань: «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!»



4. Загальнорозвивальні вправи на місці.
<https://youtu.be/DeKliLsY1kc>

5. Різновиди ходьби, бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

6. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALOVGFj8HGY>

7. Біг з високого старту до 30 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=FnpKv6-CcmM>

8. Руханка "В здоровому тілі - здоровий дух "

<https://youtu.be/kWpw3oCSeKc>



Пам'ятай:

Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.