***Фізична культура 20.11.2023 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.  *О.В. ТМЗ. Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність». Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змій­кою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Метання малого м’яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.***

**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; сприяти формуванню ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність»;ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ зі скакалкою; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати біг з різних вихідних положень; формувати вміння лазити по гімнастичній стінці з вантажем на голові; розвивати навички метання малого м’яча у щит; 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**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2.** **Стройові вправи:**

- Шикування в шеренгу, колону;

- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

**3. Різновиди ходьби**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y**](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. Різновиди бігу:** [**https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI**](https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI)

- звичайний;

- біг спиною вперед;

- біг з високим підніманням стегна;

- біг із закиданням гомілки;

- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);

- зі зміною напрямку, лазіння;

- з подоланням штучних перешкод.

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

**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**і **скакалкою.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs**](https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs)

**7. Стрибки зі скакалкою**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw**](https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw)

**8**. **Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=T7L3v7wmioI&t=62s**](https://www.youtube.com/watch?v=T7L3v7wmioI&t=62s)

**9. Метання малого м’яча у щит (мішень).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4**](https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4)

**10. Руханка «Скік та скок»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM**](https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM)

