***Дата: 23.05.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.** ***Організуючі вправи. ЗРВ з обручем. Ходьба***

***«змійкою». «Човниковий» біг 4 х 9 м. ОНН. «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності. Танцювальні кроки: приставний***

***крок убік, уперед, назад; крок галопу. Лазіння по гімнастичній стінці***

***однойменним та різнойменними способами. Рухливі ігри та естафети.***

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури;

ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ з обручем; навчити

ходьбі «змійкою»; перевірити ОНН «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності; розвивати навички виконання

танцювальних кроків; формувати вміння лазити по гімнастичній стінці

однойменним та різнойменними способами; 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. Стройові вправи:**

- Шикування в шеренгу, колону;

- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

**3. Різновиди ходьби**

<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>

- 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>

**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 обручем.

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BvBn0KckY>

**7. «Човниковий» біг 4 х 9 м.**

<https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc>

**8. Перевірка ОНН «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності**.

**9. Танцювальні кроки:** приставний крок убік, уперед, назад; крок

галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4&t=52s>

**10. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними**

**способами.**

<https://www.youtube.com/watch?v=gmKL67vCWIE>

**11. Танцюй з «Zumba Kids»**

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

