***Дата: 28.05.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.  *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою». Біг з різних вихідних положень, зі зміною напрямку. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому. Метання малого м’яча у щит (мішень). Рухлива гра.***

**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ зі скакалкою; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати біг з різних вихідних положень; розвивати навички ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому, 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

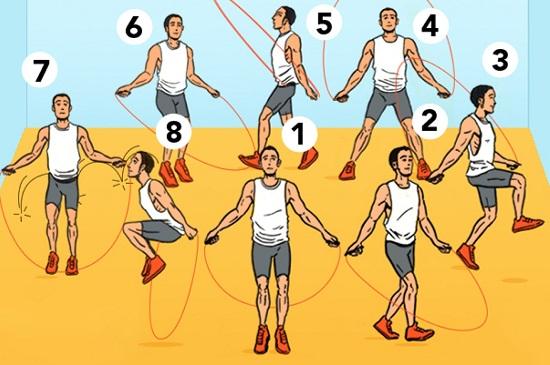
2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

**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)



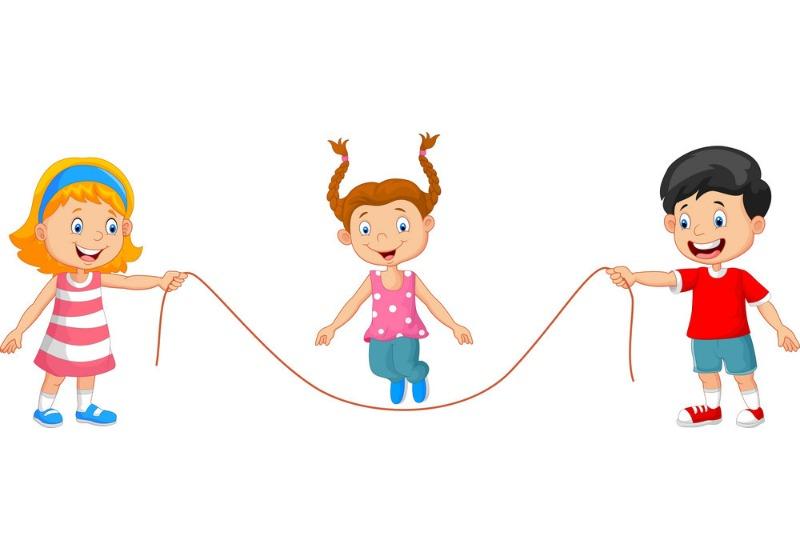
**8. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому.** [**https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA**](https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA)

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

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

**10. Руханка «Хула хуп»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RVd-hT-gpp4**](https://www.youtube.com/watch?v=RVd-hT-gpp4)



***Пам’ятай:***

***Рух — супутник здоров’я.***