

Урок: фізична культура

Тема. ТМЗ. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту».

Підготовчі вправи: шиккування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!».ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра.

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити зі спортивним інвентарем для різних видів спорту; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ; вправляти у виконанні стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!» ; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати стройові команди та бігові вправи; формувати вміння виконувати колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

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

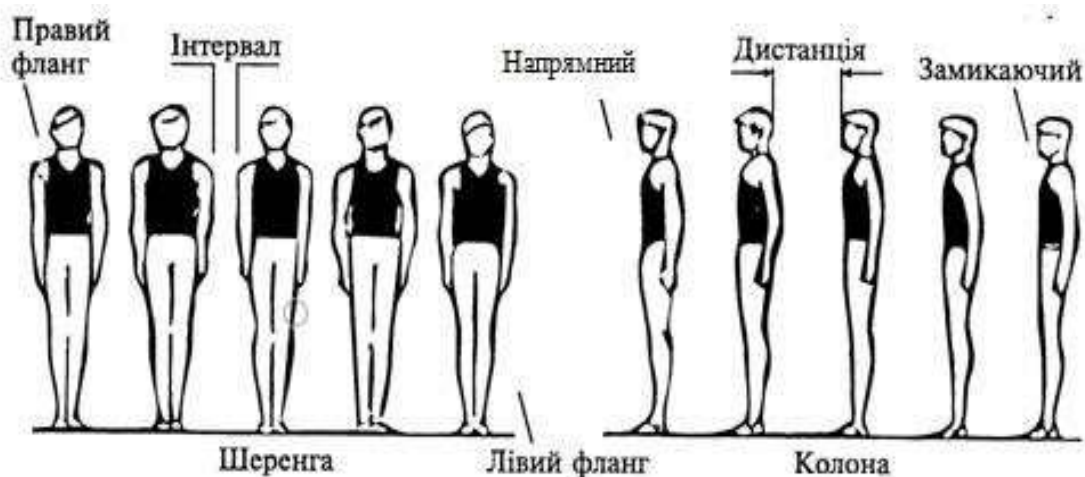
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

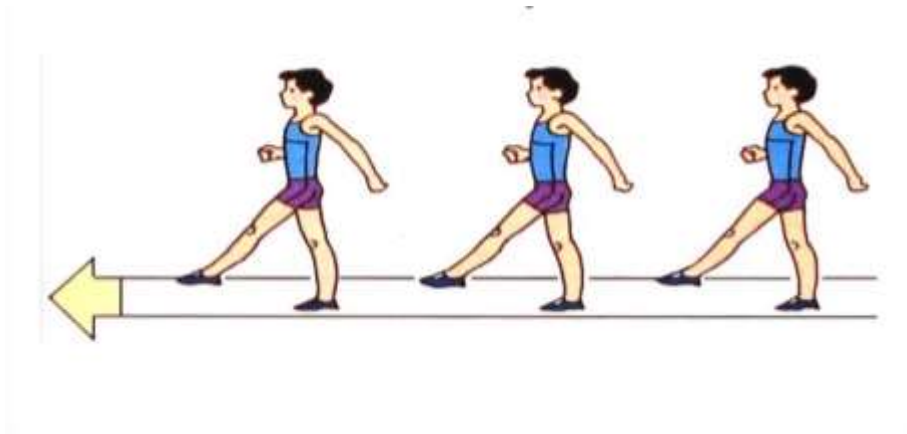
2. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту».

Перегляд відео «Вчимо спортивний інвентар».

https://youtu.be/VLwl6l_ixYk?si=xxuWMKZF9m5tdpPp

3. Підготовчі вправи: шиккування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!».

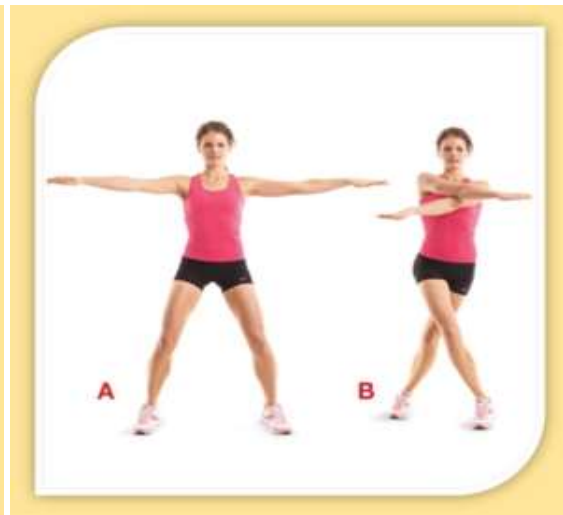




4. Загальнорозвивальні вправи на місці.

<https://youtu.be/DeKliLsY1kc>

5. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині



6. Руханка "В здоровому тілі -здоровий дух "

<https://youtu.be/kWpw3oCSeKc>