

Дата: 20.11.2024

Клас: 3-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

**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>

**2. Стройові вправи:**

- Шиккування 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 зі скакалкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9VquklTTGfs>

**7. Стрибки зі скакалкою**

<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>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4>

**10. Руханка «Скік та скок»**

<https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM>

