

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 х 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухливі ігри та естафети.*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручем; ознайомити з ходьбою «змійкою», «човниковим» бігом 4 х 9 м; навчати танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

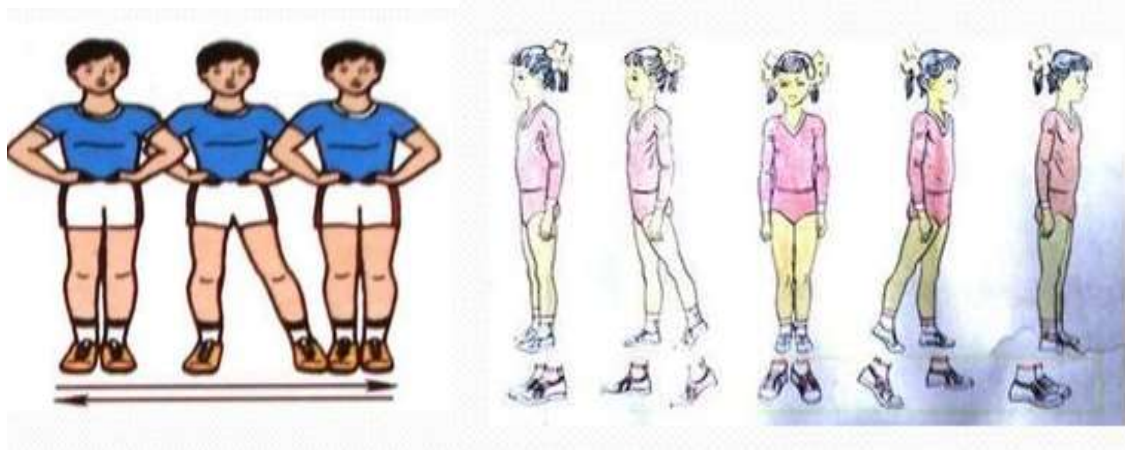
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

розмикання і змикання, повороти на місці

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



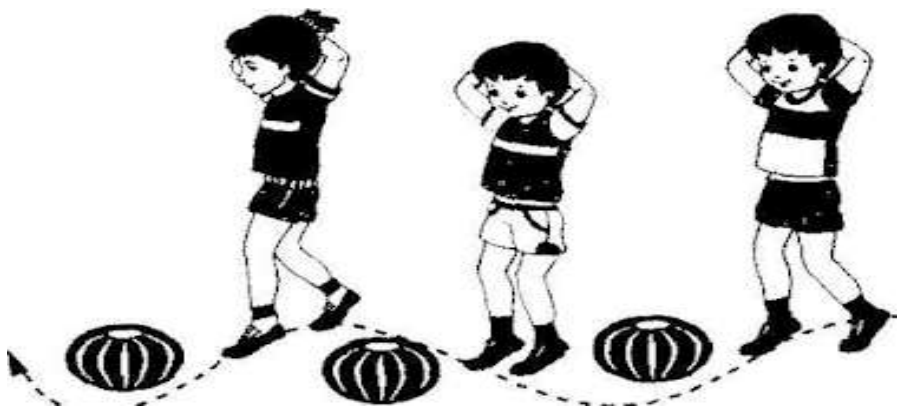
3. ЗФП:

- ходьба на носках, п'ятах

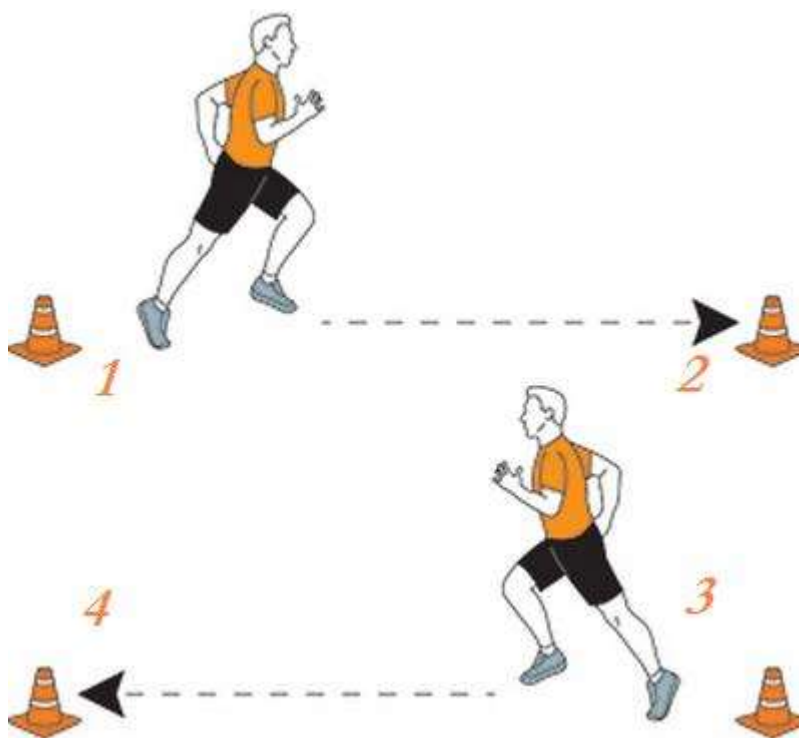


- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/If6xEf6aIO8>



- «човниковий» біг
<https://youtu.be/8QvzSt8Q5Ng>



4. Загальнорозвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/345947gQ114>

5. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.

- приставний крок убік, уперед, назад

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>

- крок галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

6. Рухливі ігри та естафети.

<https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU>

Міні-естафета.

Створіть дві команди, поставивши їх в одному кінці кімнати. Виконуючи завдання, гравці повинні виявитися на іншому кінці кімнати. Перемагає команда, яка швидше пройшла дистанцію. Може бути кожна дитина сам за себе. Можна грати мамі з дитиною, або іншим членом сім'ї.

Як завдань можуть виступати:

- прохід з книгою на голові;
- прохід на колінах;
- прохід дистанції на карачках;
- прохід як каченята, навпочіпки;
- стрибки як жабки;
- повзти;
- задом-наперед.



Пам'ятай: Хто спортом займається, той сили набирається.

ЗРВ з обручем. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м.

Танц. кроки .Приставний крок убік уперед назад крок галопу.

Рух. ігри та естафети.