

Урок: фізична культура

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ зі скакалкою та для формування правильної постави; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу і стрибати у довжину з 5—7 кроків способом «зігнувши ноги»; розвивати навички виконувати вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

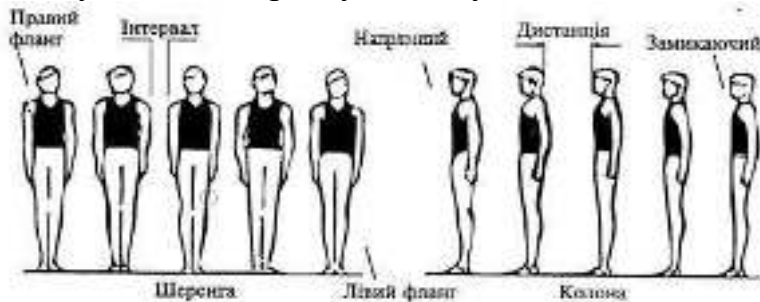
Опорний конспект уроку

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, колону



- Виконання команд «Ліворуч», «Праворуч», «Кругом»

3. Різновиди ходьби

- на носках,
- п'ятах,
- з високим підніманням стегна,
- у напівприсіді,
- у присіді.
- ходьба із пришвидшенням та уповільненням.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zp7A1WT2pKg>

4. Різновиди бігу.

- з високим підніманням стегна,
- із закиданням гомілки,
- зі зміною напрямку,

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

5. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

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

6. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів.

https://www.youtube.com/watch?v=Fgot_9J_lrk

7. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».

<https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M>

8. Комплекс фізкультурної паузи.

<https://www.youtube.com/watch?v=5zPOm8SmWRw&t=52s>

