

Урок: фізична культура

Тема. **О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загально-розвивальні вправи з м'ячами.**

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду та присідання, виси; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; тренувати у стрибках зі скакалкою на одній, двох ногах; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

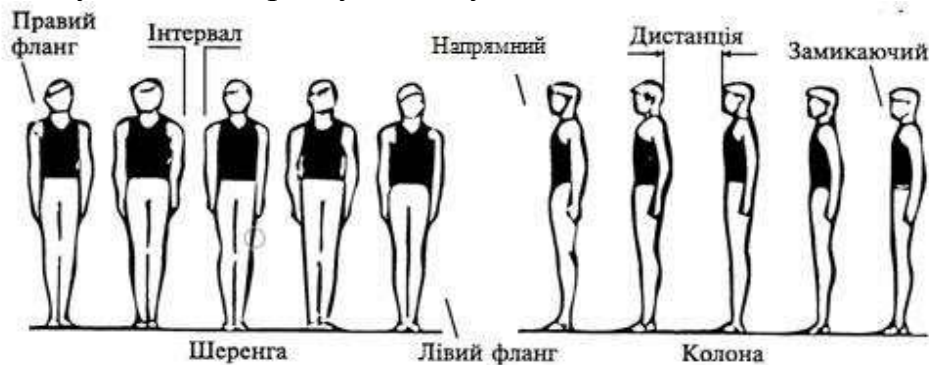
Опорний конспект уроку

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

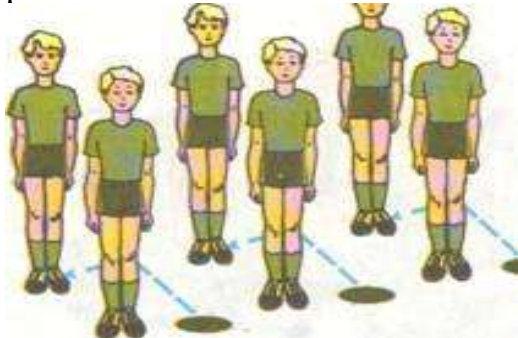
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



- перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



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

3. Різновиди ходьби та бігу

- ходьба з високим підніманням стегна.
- біг з високим підніманням стегна
- біг із закиданням гомілок.

<https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc>

4. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI>

5. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

https://youtu.be/8ETG-v_yjNI?si=GrBnIDPyk_PNO9zM

6. Вправи

- з присідання

<https://www.youtube.com/watch?v=MwbLJQGbsn0>

- виси

<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI> (для дівчат)

https://www.youtube.com/watch?v=QBPWsMY_G5o (для хлопців)

7. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.

https://youtu.be/TX2gyTUO7ag?si=FfEi_yIIWCB7yLAd

8. Дитяча руханка

https://youtu.be/x7shvuLT3Yo?si=9Fgy34P6QdKLij_O



Перемагай свою лінь і ти переможець!