

Дата: 17.12.2024

Урок: фізична культура

Клас: 3-А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячами; ознайомити зі стрибками на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; 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://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0

2. Стройові вправи:

- Шикування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

3. Різновиди ходьби та бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

4. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E

5. Вправи на відновлення ритму дихання

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот, руки вниз.

6. Стрибки на місці з поворотами на:

90 градусів

<https://www.youtube.com/watch?v=yPyTc5P7pFE>

180 градусів.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXXbFxZ3KA4>

7. Основні правила баскетболу



8. Вправи з великим м'ячем:

- передача м'яча двома руками з ударом об підлогу

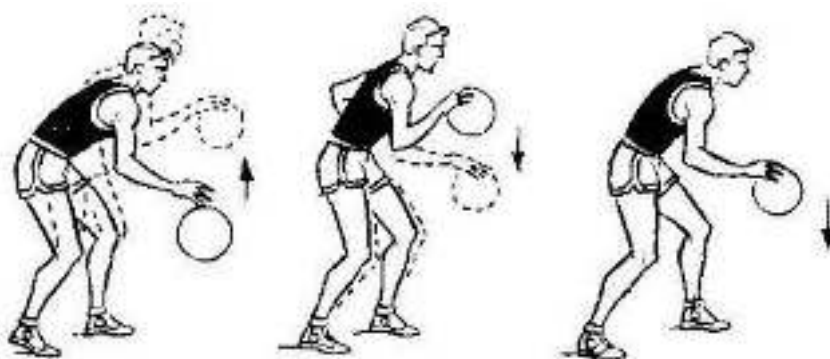
<https://www.youtube.com/watch?v=YkDndP2MszY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5XfWPqAS0SI>



- ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

<https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY>



9. РУХАНКА з елементами баскетбольних рухів

https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E_jsbp8



Пам'ятай:

У здоровому тілі - здоровий дух!