

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Положення тіла у просторі: сідни (перехід із сідни на правому стегні у сідни на лівому стегні). Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею та для формування правильної постави; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; розвивати навички виконувати танцювальні кроки та вправи положення тіла у просторі; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

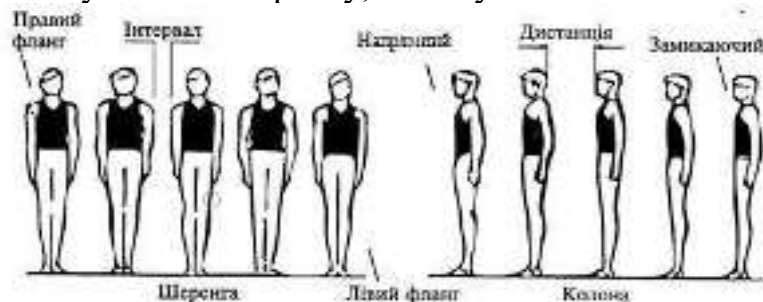
Опорний конспект уроку

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, колонну



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



3. Різновиди ходьби

- на носках,
- п'ятах,

- з високим підніманням стегна,
- у напівприсіді,
- у присіді.

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

4. Різновиди бігу.

- з високим підніманням стегна,



- із закиданням гомілки,



- зі зміною напрямку,

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

5. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

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

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

7. Положення тіла у просторі: сідни (перехід із сидіння на правому стегні у сидіння на лівому стегні).

<https://www.youtube.com/watch?v=9KN-x64Gx94>

8. Танцюю «МАКЕБА – JAIN»

<https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

