

Дата: 30.05.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою». Біг з різних вихідних положень, зі зміною напрямку. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому. Навчальна гра у футбол. Підсумок за рік.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ зі скакалкою; навчити ходьбі «змійкою»; розвивати навички виконувати біг з різних вихідних положень; розвивати навички ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому; навчати грі у футбол за спрощеними правилами; 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. Стрйові вправи:

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

3. Різновиди ходьби

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

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

4. Різновиди бігу:

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

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку, лазіння;

- з подоланням штучних перешкод.

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

5. Вправи на відновлення ритму дихання

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

6. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.

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

7. Стрибки зі скакалкою

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>



8. Ведення м'яча носком ноги і середньою частиною підйому.

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



9. Правила гри у футбол. Навчальна гра у футбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY>

10. Гра руханка «Завмри»

<https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0>



**Нехай літні
канікули
будуть
веселими,
корисними і
безпечними!!!**

