

Тема. О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій). Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постои. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати вміння самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; продовжити знайомити з комплексом для формування правильної постои; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду та присідання, виси; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та; вчити бігу з низького старту до 30м; тренувати у стрибках у довжину з місця; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

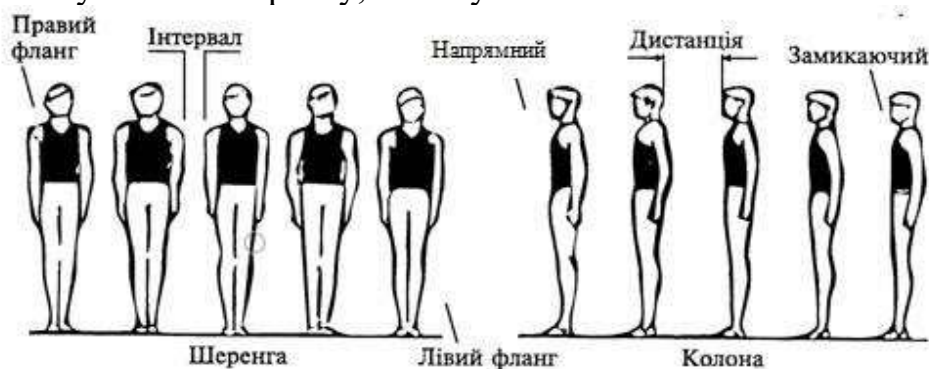
Опорний конспект уроку

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 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 без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

5. Комплекс для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=Um9 iTbhGaU>

6. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E&t=52s>

- виси

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

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

7. Біг з низького старту до 30 м.

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

8. Стрибки у довжину з місця.

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

9. Спробуй самотійно в Інтернеті знайти руханку, в якій є імітаційні вправи, розучи та покажи на інших уроках.