

Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».*

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, ЗРВ.

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

2. Лижна підготовка.



- Лижні ходи — одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід.
- Спуски у низькій стійці.
- Підйоми «драбинкою».
- Гальмування «плугом», «напівплугом».

- Перегляньте навчальне відео з лижної підготовки за посиланням.

<https://www.youtube.com/watch?v=SJiGiMsBKN0>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливу гру «Сороконіжка» замінимо веселою руханкою

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>