

**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

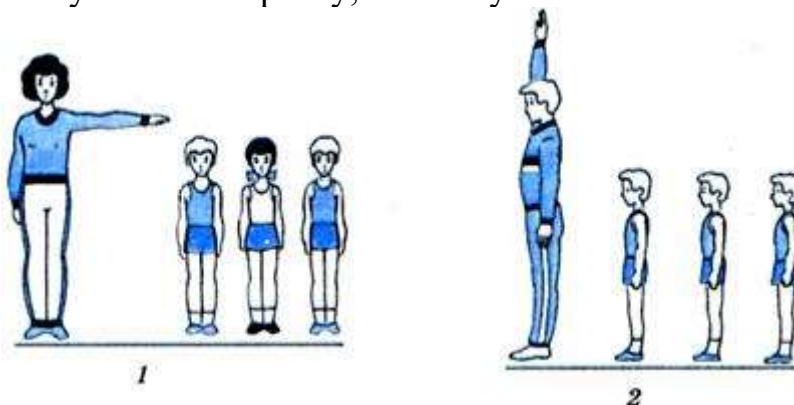
### Опорний конспект уроку для учнів

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

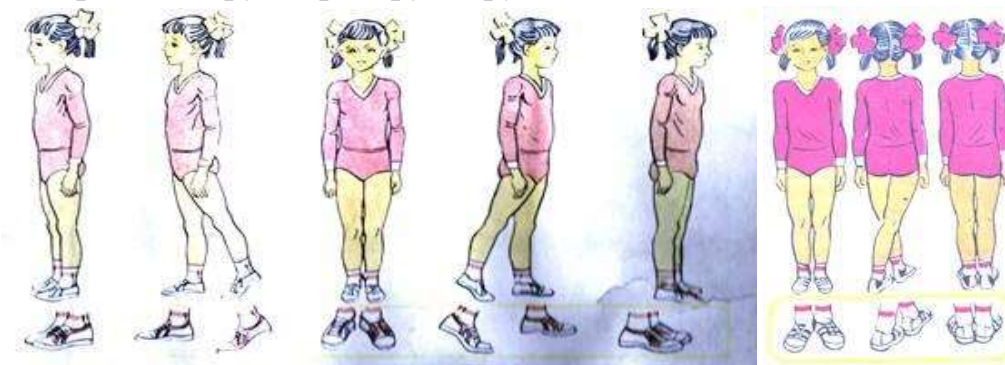
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

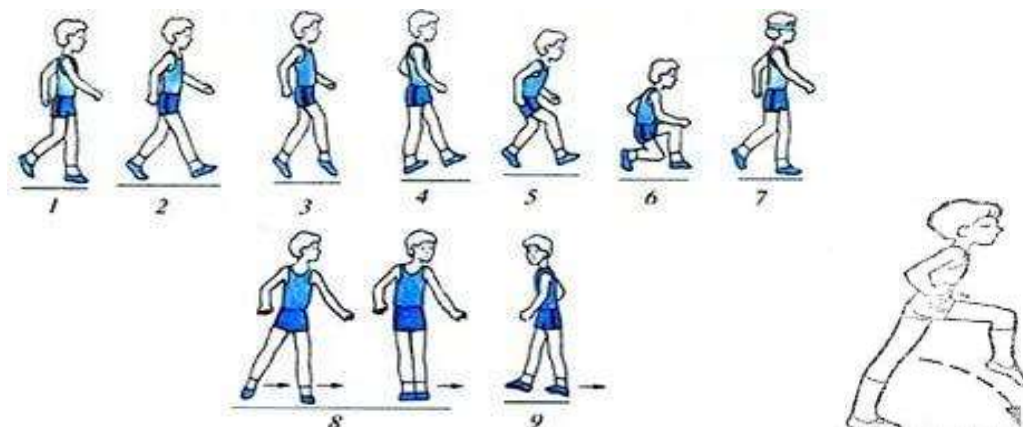


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



### 3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим  
підніманням  
стегна**



**Дріботливий  
біг**



**Біг з  
закиданням  
гомілки назад**



**Стрибкоподібний  
біг**



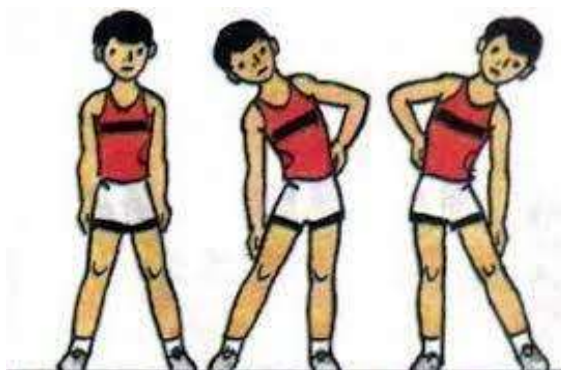
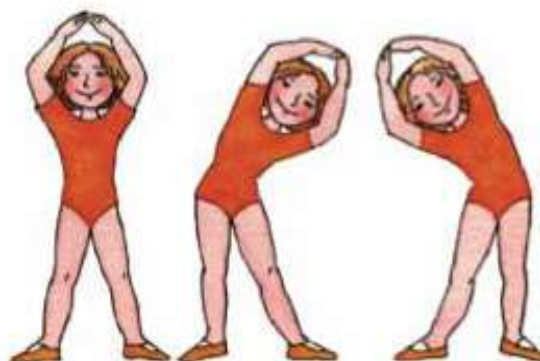
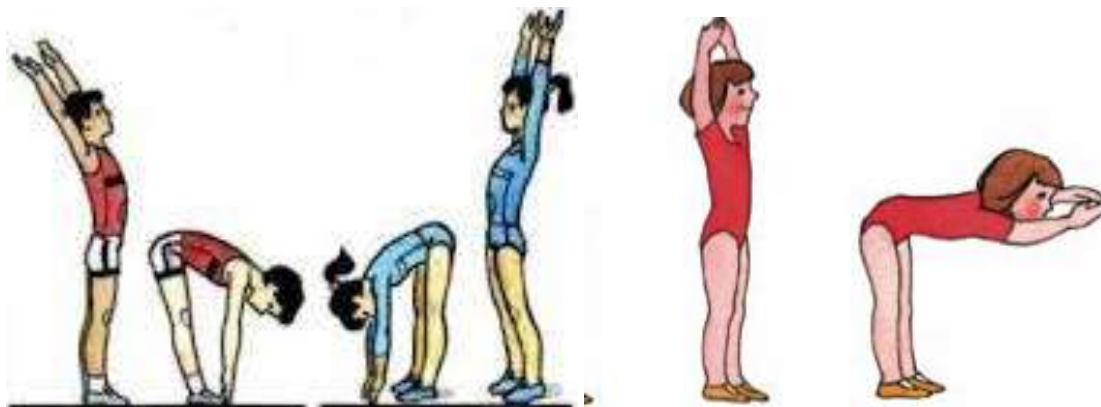
### 4. Загально-розвивальні вправи без предметів.

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

### 5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



### 6. Нахили тулуба в положенні стоячи.



## 7. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.

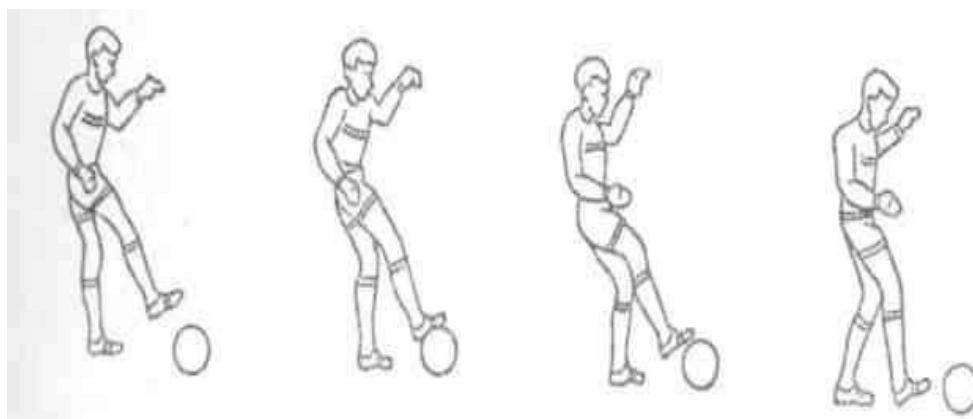
[https://youtu.be/ddBTIqfV5\\_A](https://youtu.be/ddBTIqfV5_A)

- Перекидання м'яча в парах.

<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>

- Зупинки м'яча, що котиться.

<https://youtu.be/wur33G1XzME>



## 8. Руханка "Булька "

[https://youtu.be/ld\\_dVatHiE](https://youtu.be/ld_dVatHiE)

Руханка з Патроном

<https://youtu.be/foFUavVgKg4>



***Пам'ятай:***

***Хто вправно б'є по м'ячу, тому все по плечу.***

