

**Тема. О.В. ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Біг із пришвидшеннями за сигналом. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність»; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м; ознайомити з технікою метання малого м'яча з-за голови на дальність; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

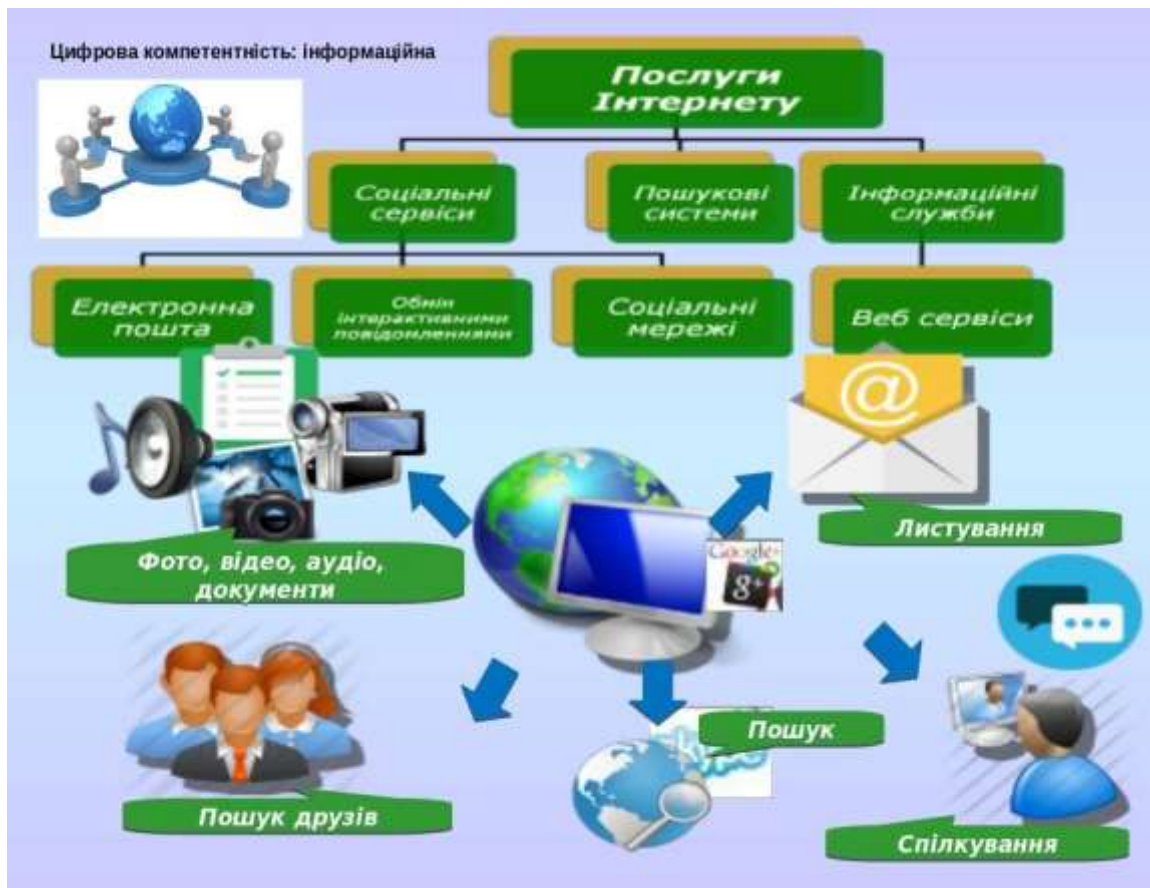
### Опорний конспект уроку для учнів

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

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

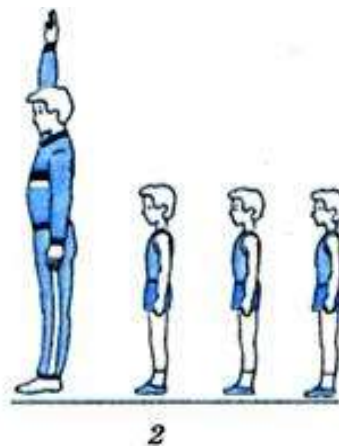
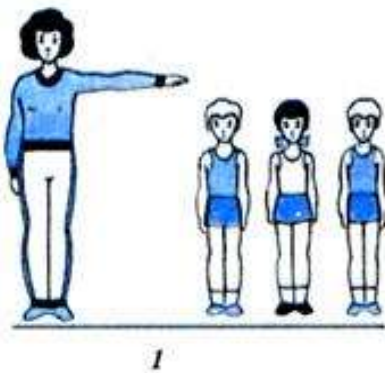
2.ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).



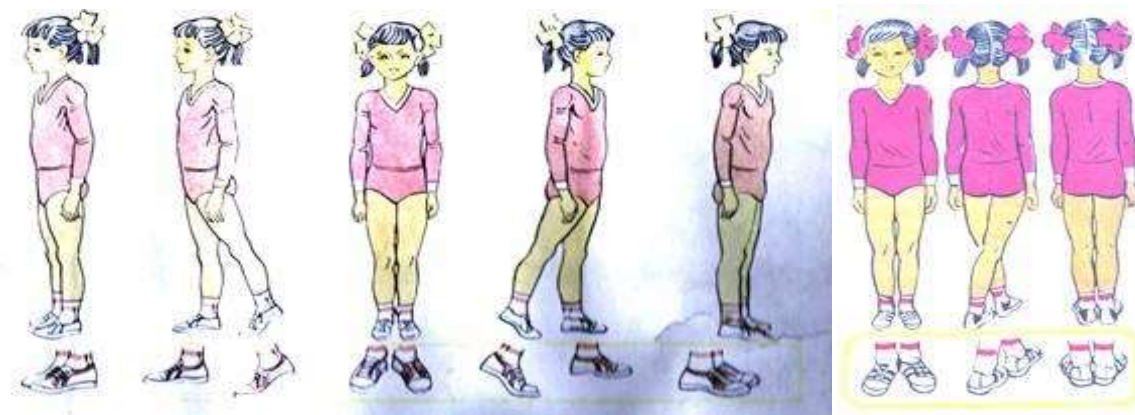


### 3. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону

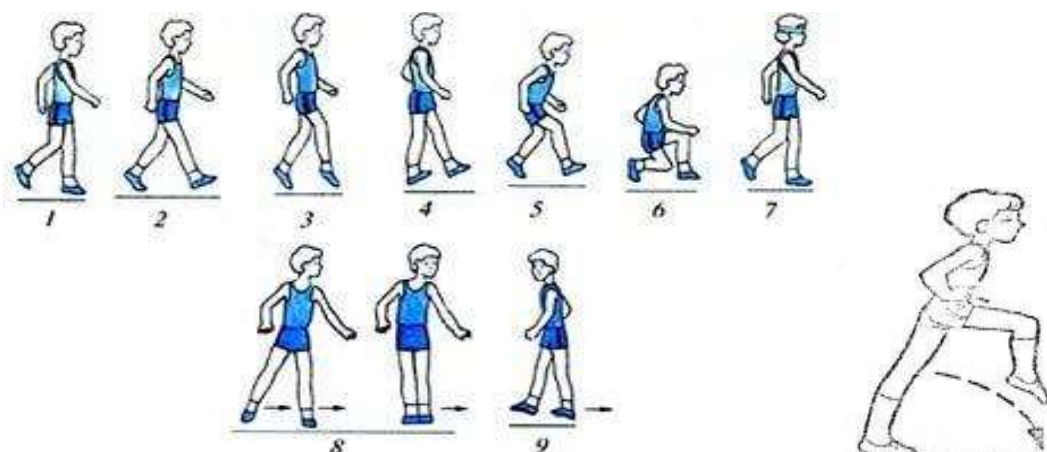


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



4. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/dN4Q0RJKa6g>

5. Пришвидшення з різних вихідних положень.

<https://youtu.be/Zm-MEB7icg>

6. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться

<https://youtu.be/wur33G1XzME>

<https://youtu.be/IVvcjU6NcVA>

7. Аеробіка для дітей

[https://drive.google.com/file/d/1TF01mJwMNek454joKC4FzCldaEr2NOD-/view?usp=drive\\_web&authuser=0](https://drive.google.com/file/d/1TF01mJwMNek454joKC4FzCldaEr2NOD-/view?usp=drive_web&authuser=0)

Руханка «Булька»

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



***Пам'ятай!***

***Фізкультура – лікує, спорт – гартує.***

