

**Тема. О.В. ТМЗ. ЗРВ зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидючи.**

**Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; навчати стрибкам на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед, маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; тренувати у виконанні пружних нахилів в положенні сидючи, стоячи; 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.

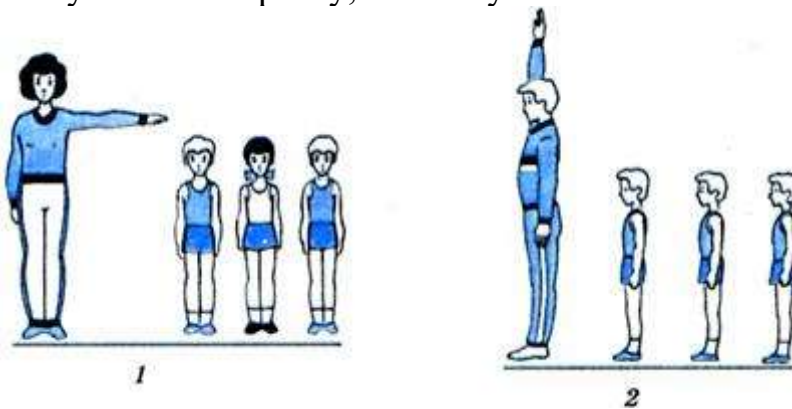
### Опорний конспект уроку для учнів

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

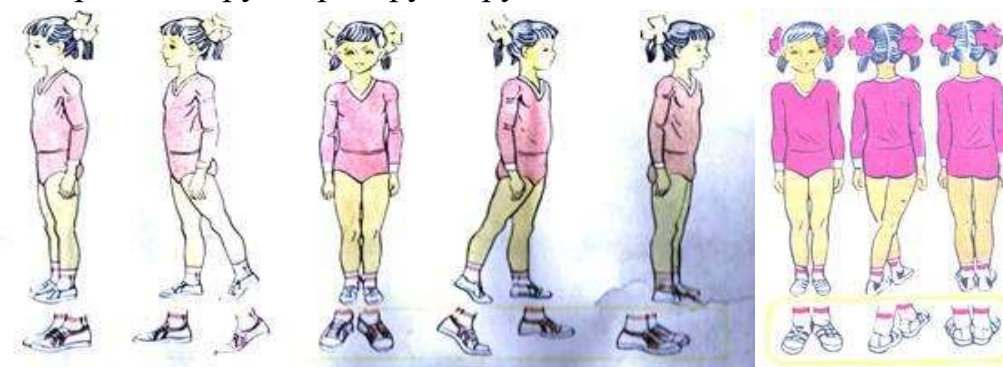
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону

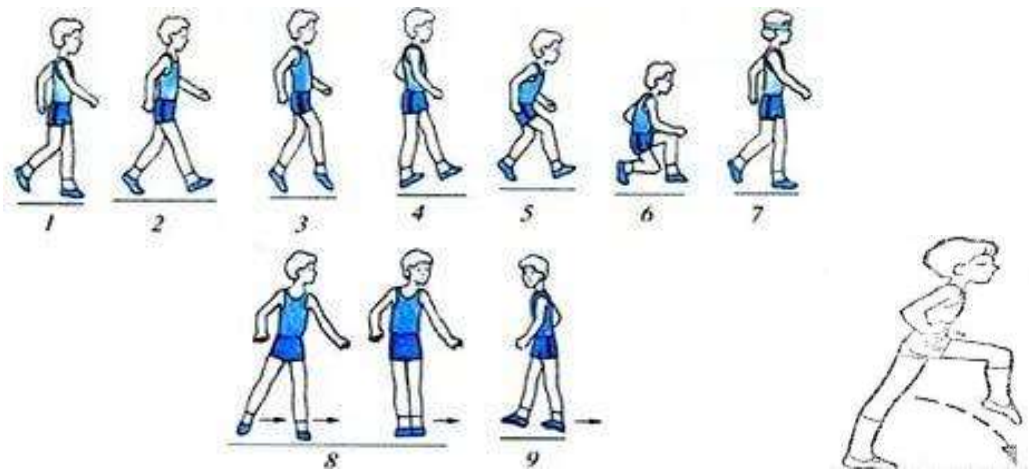


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



3. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

<https://youtu.be/9VquklTTGfs>

4. Стрибки зі скакалкою.

<https://youtu.be/A-SPshe2ooM>

5. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.

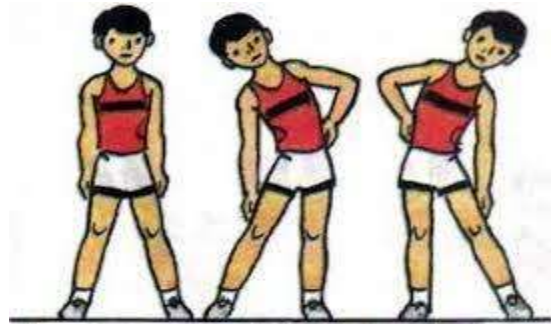
<https://youtu.be/5a6jZrcrEdY>

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



7. Нахили тулуба в положенні стоячи.





9. Пружні нахили в положенні сидячи.

<https://youtu.be/SlntMJNzfAs>

10. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.

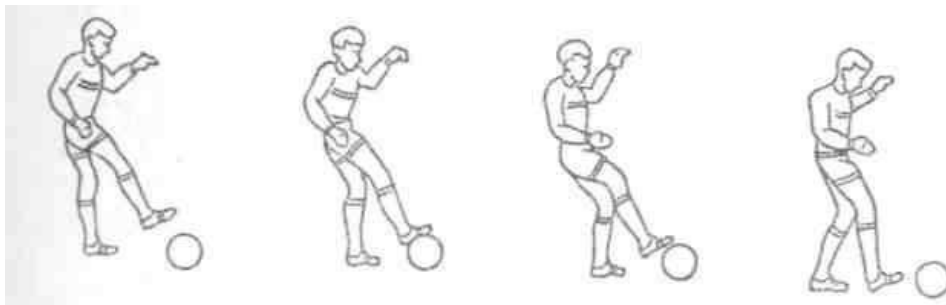
[https://youtu.be/ddBTIqfV5\\_A](https://youtu.be/ddBTIqfV5_A)

- Перекидання м'яча в парах.

<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>

- Зупинки м'яча, що котиться.

<https://youtu.be/wur33G1XzME>



11. Рухлива гра «Зробить той, хто...»

<https://www.youtube.com/watch?v=qiMN7A5ibp8>



**Пам'ятай:**

**Рухайся більше - проживеш довше.**

