

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод. Рухливі ігри .**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

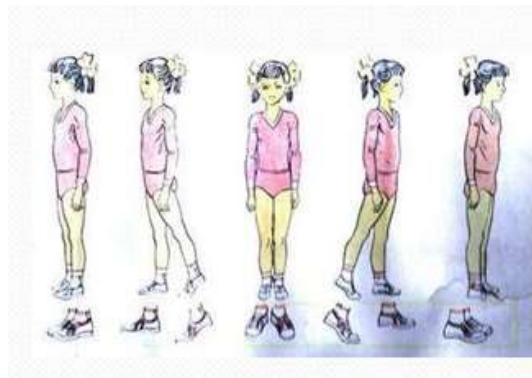
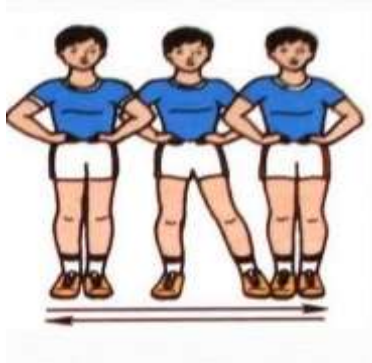
### Опорний конспект уроку для учнів

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

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

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами.

<https://youtu.be/XrazATvao6Q>

4.3ФП:

- ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку.

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-\\_a\\_qHkSw](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

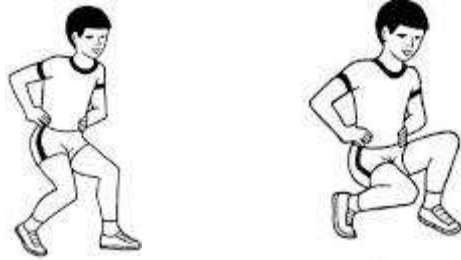


Ходьба на шпальчиках



Ходьба на п'ятах

- ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді  
<https://youtu.be/epLKAqyegdY>



#### 5. ЗФП:

- біг з високим підніманням стегна  
[https://www.youtube.com/watch?v=3haY\\_bpN2Fo](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)
- біг із закиданням гомілки  
<https://youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8?feature=share>
- біг зі зміною напрямку  
<https://youtu.be/sKo2DwnmMZg>
- біг із подоланням штучних перешкод  
<https://youtu.be/F0XgdU4q7ZY>

#### 6. Рухливі ігри, естафети.

<https://youtu.be/NVTGVdx7Bhk>

Рухлива гра "Зроби фігуру"

<https://youtu.be/JMqLpwvjbJI>



***Пам'ятай:***

***Здоров'я за гроші не купиш.***

