

**Тема.** *О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з технікою прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, пружних похитувань у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у підтягуванні у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

### **Опорний конспект уроку для учнів**

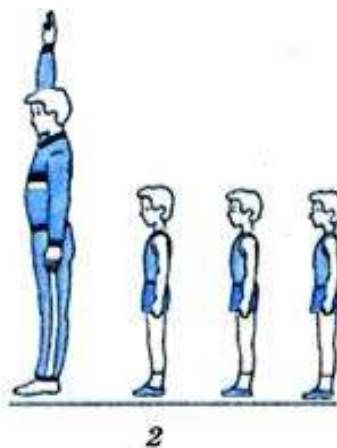
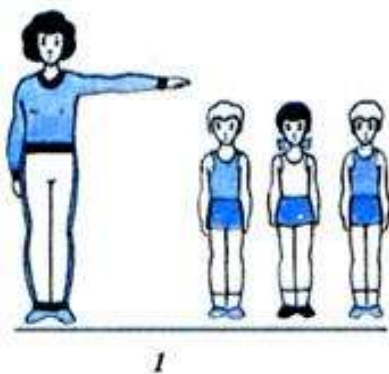
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

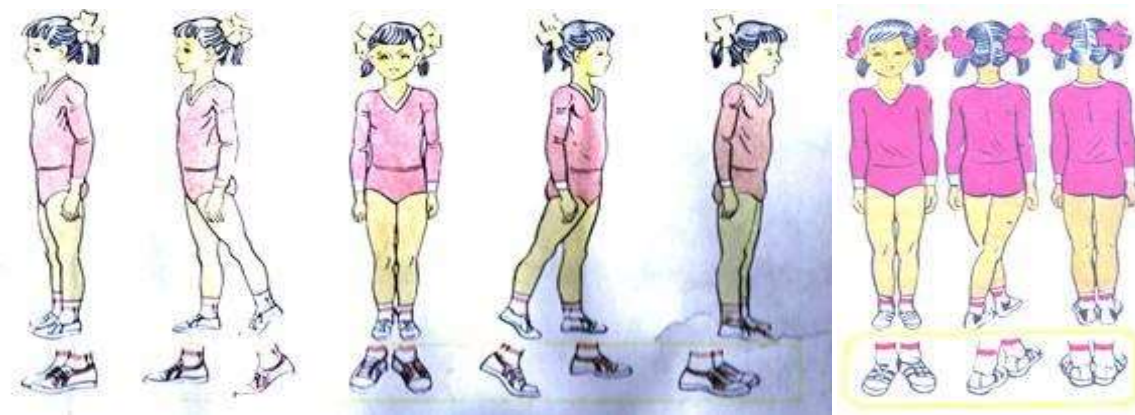
2.ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).

3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

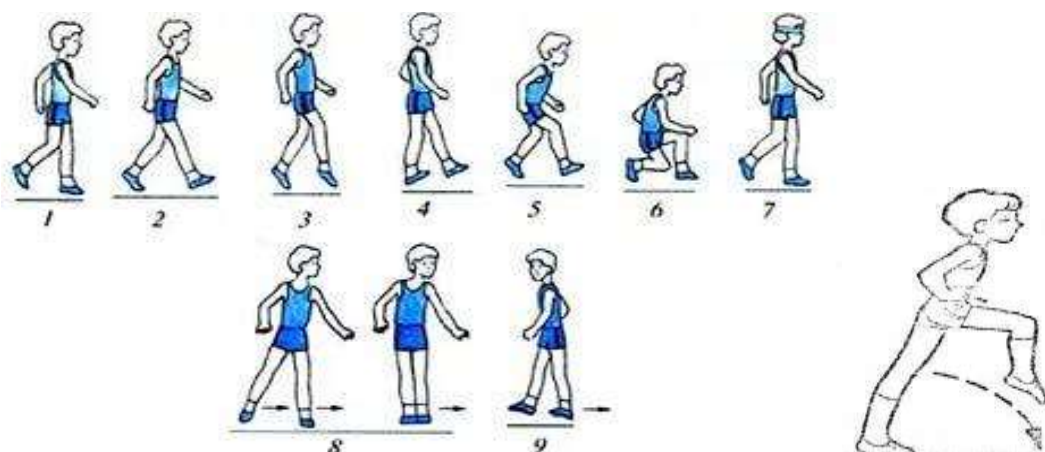


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



- Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.

<https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

- Загально-розвивальні вправи в русі.

<https://youtu.be/83AtlXaInac>

- Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах;



<https://youtu.be/Vy928EaZrkU>

- пружні похитування у положенні випаду;

прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.

<https://youtu.be/hAsgbITXbuw>



7. Підтягування у висі (хлопці),  
[https://youtu.be/QBPWsMY\\_G5o](https://youtu.be/QBPWsMY_G5o)

у висі лежачи (дівчата).

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

8. Руханка-гра «Завмри»

<https://youtu.be/7jE56v4-QU0>

Руханка «Хула-хуп»

<https://youtu.be/RVd-hT-gpp4>

***Пам'ятай!***

***Здоров'я в порядку – дякуй зарядці.***



