

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручем; ознайомити з ходьбою «змійкою», «човниковим» бігом 4 x 9 м; навчати танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку для учнів

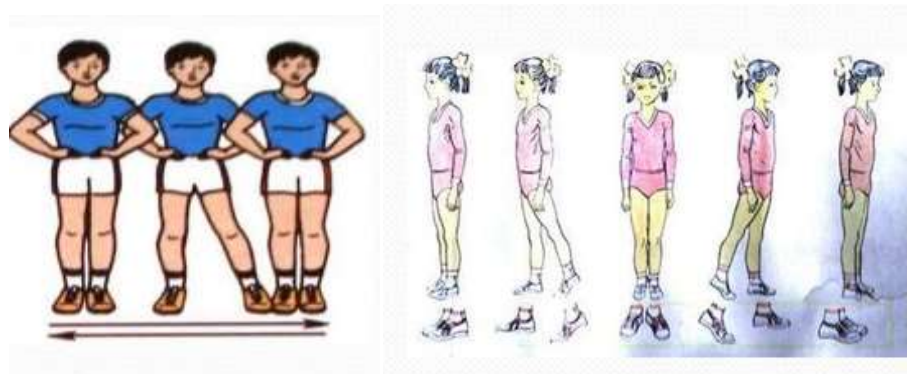
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<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. ЗФП:

- ходьба на носках, п'ятах

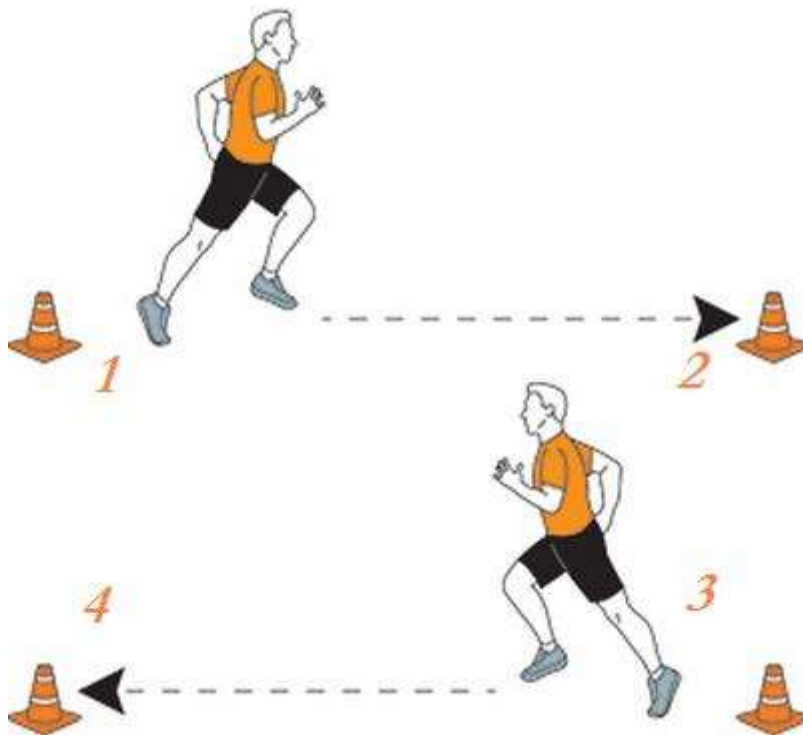


- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/If6xEf6aIO8>



- «човниковий» біг  
<https://youtu.be/8QvzSt8Q5Ng>



4. Загальнорозвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/345947gQ114>

5. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.

- приставний крок убік, уперед, назад

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>

- крок галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

6. Рухливі ігри та естафети.

<https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU>



*Пам'ятай: Хто спортом займається, той сили набирається.*