

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з скакалкою; тренувати у ходьбі «змійкою», на підвищеній опорі з різними положеннями рук, стрибках зі скакалкою; навчати бігу з різних вихідних положень, метанню малого м'яча у щит (мішень); розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку для учнів

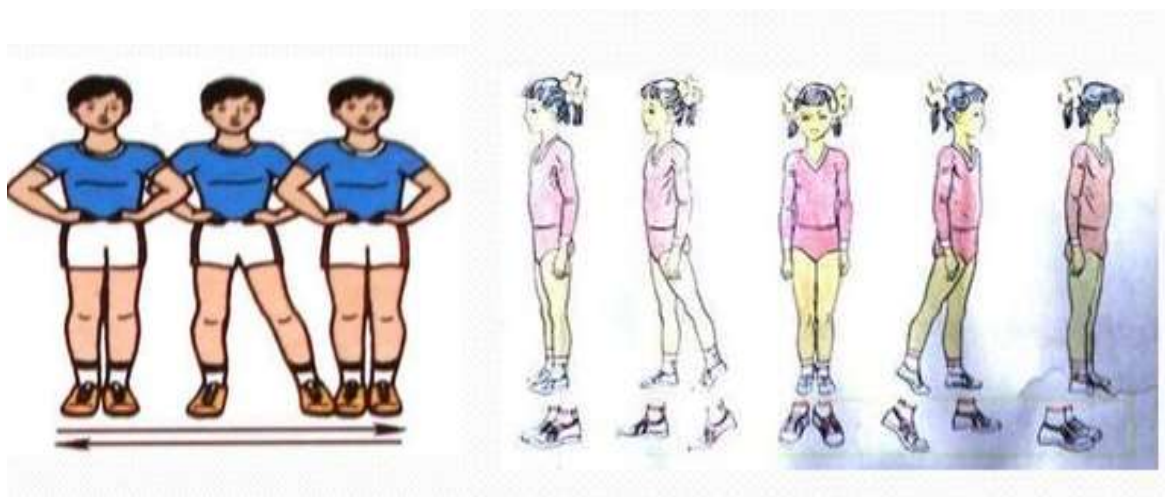
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfl>

2. Організовуючі вправи:

- розмикання і змикання, повороти на місці

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



- ходьба на носках, п'ятах



### 3. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

<https://youtu.be/2TZ6RjCC4IE>

### 4. ЗФП:

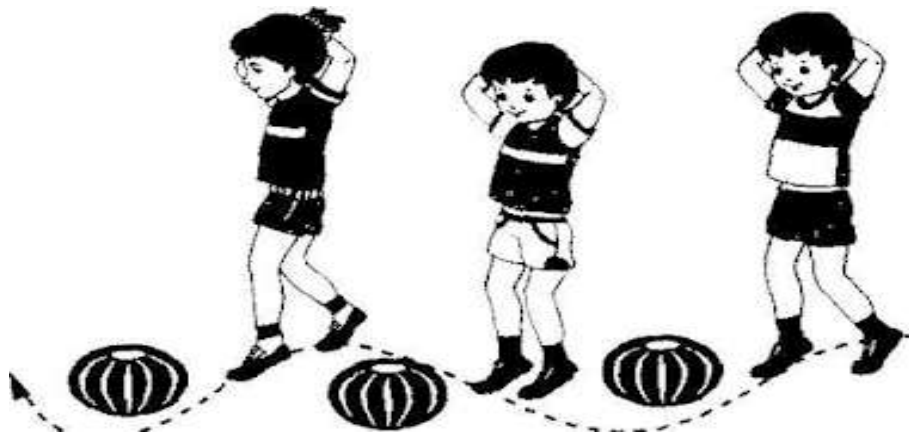
#### ➤ Стрибки зі скакалкою:



- стрибки зі скакалкою з чергуванням ніг  
<https://youtu.be/gTRzC7HenQg>
- стрибки зі скакалкою "Прогулянка"  
<https://youtu.be/YzdaUaCPqcU>
- стрибки зі скакалкою на одній нозі, обертаючи її вперед  
<https://youtu.be/B5khxhxMROs>

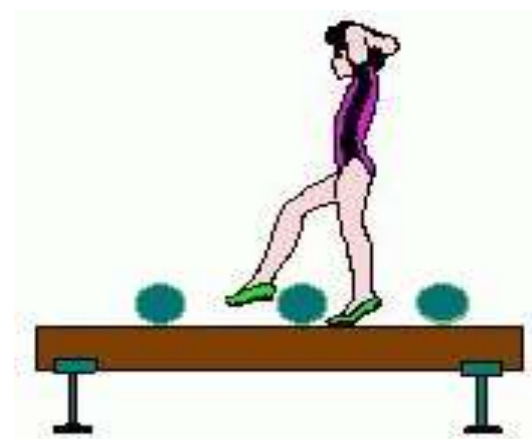
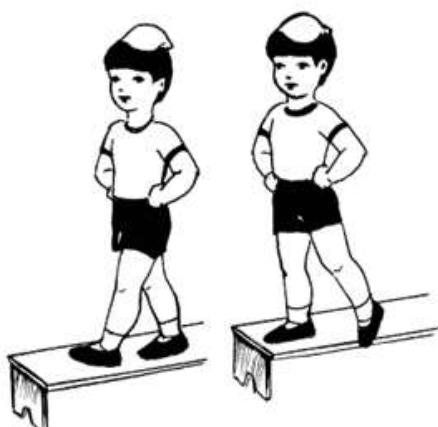
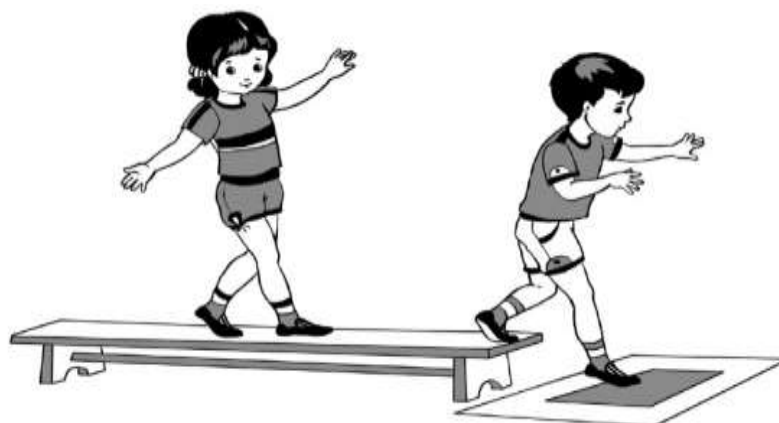
#### ➤ Ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/If6xEf6aIO8>



#### ➤ Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>



5. Біг з різних вихідних положень.

<https://youtu.be/a5R6Lhm3LDc>

6. Метання малого м'яча у щит (мішень).

<https://youtu.be/7YISbunEPEA>



7. Рухливі ігри та естафети.

[https://youtu.be/ke\\_b9RY4j2s](https://youtu.be/ke_b9RY4j2s)



*Хто зі спортом дружить, виростає дужим.*