

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м, 3 x 10 м. Рухливі ігри та естафети.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручем; тренувати у ходьбі на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; розвивати уміння і навички «човникового» бігу 4 x 9 м, 3 x 10 м, нахилу тулуба в різних напрямках у положенні стоячи ; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, здорового способу життя.

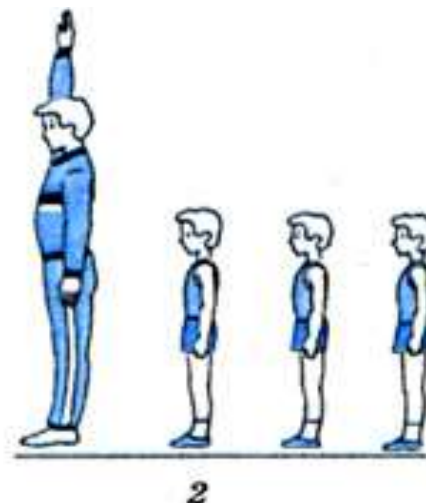
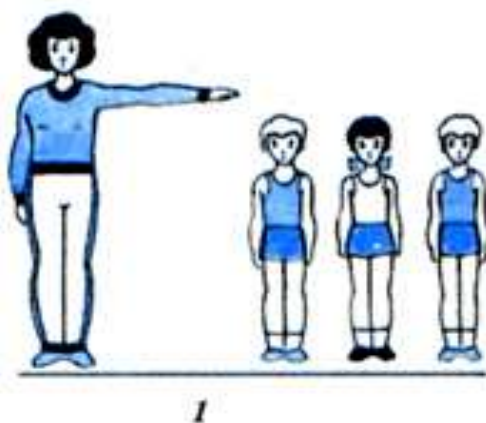
### Опорний конспект уроку для учнів

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

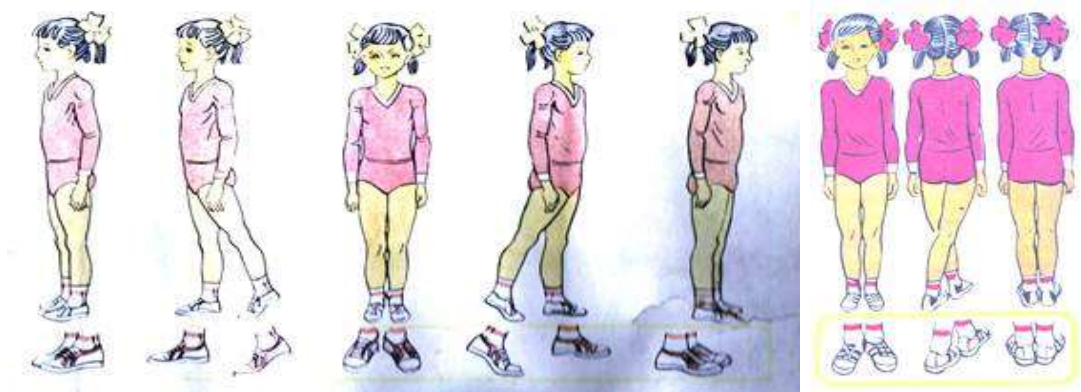
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



- повороти праворуч, ліворуч, кругом



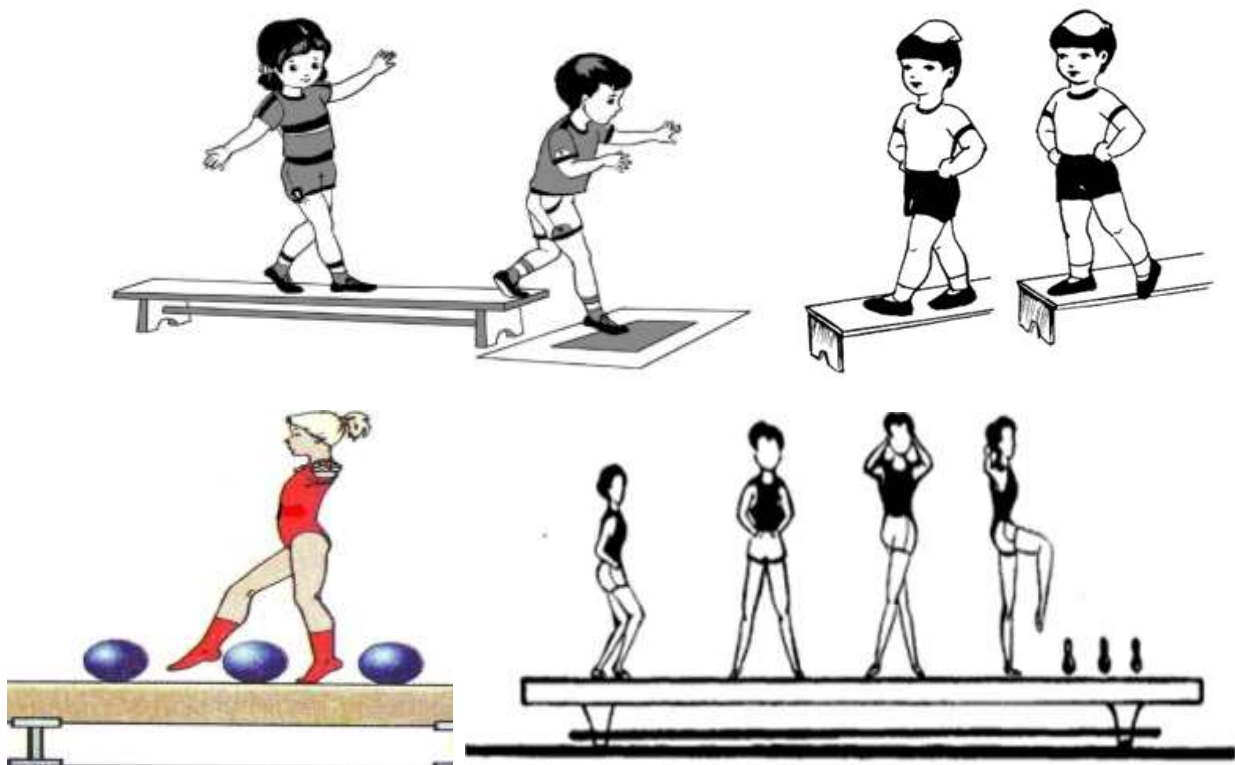
- різновиди ходьби і бігу <https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

3. Загально-розвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/yV0sRctHkPU>

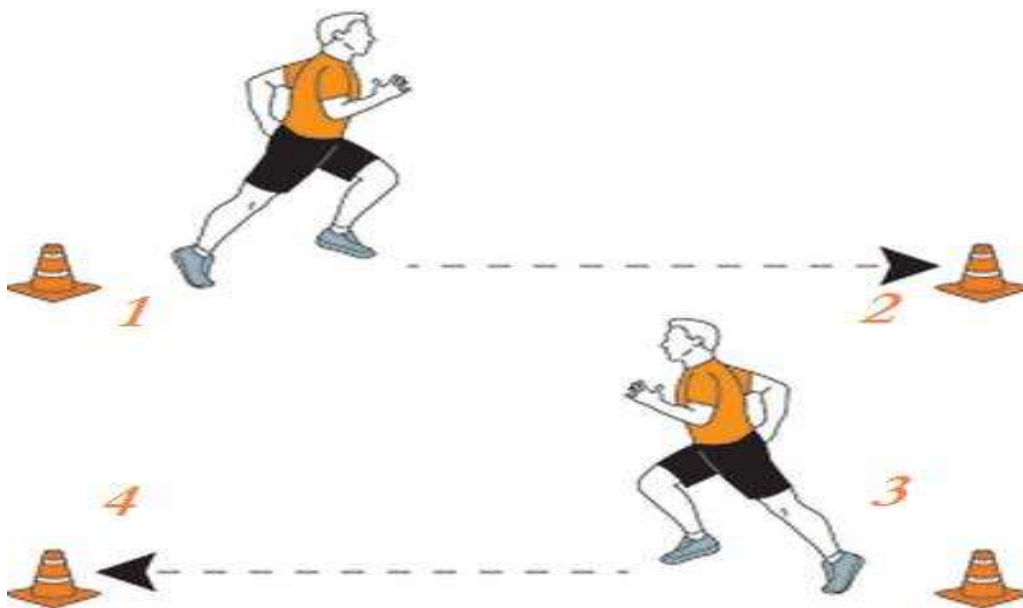
4. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>

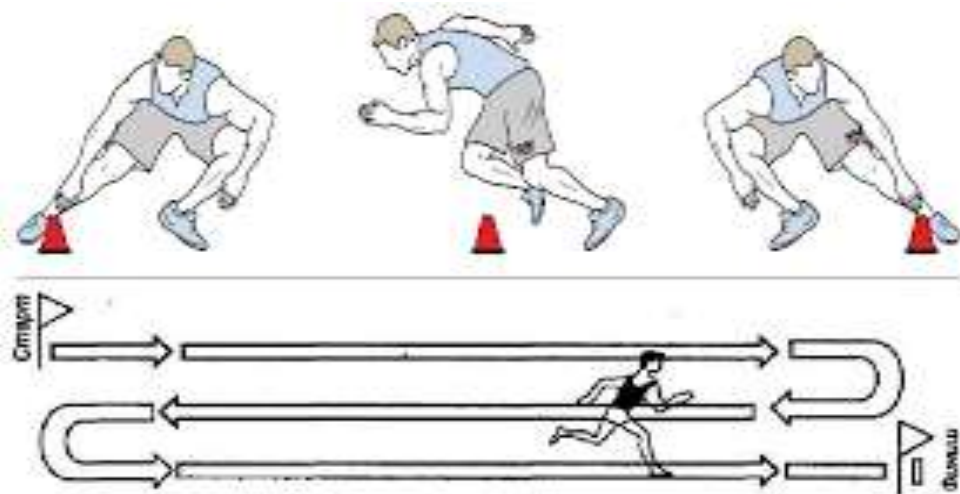


5. «Човниковий» біг 4 x 9 м .

<https://youtu.be/4gBbc93Fztg>



«Човниковий» біг 3 x 10 м. <https://youtu.be/66kHN4dKaXc>



6. Нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи.





8. Рухливі ігри вдома.

<https://youtu.be/qh9BpywHYok>



*Пам'ятай:*

*Хто день починає з зарядки, у того здоров'я в порядку.*