**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра.

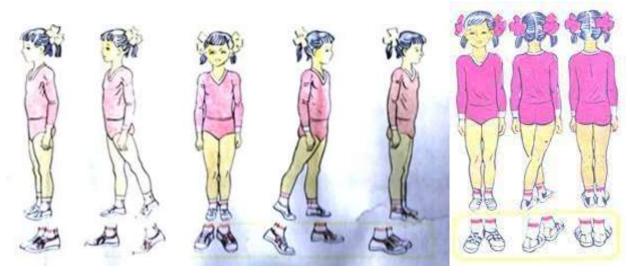
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; інформаційно-цифрову продовжувати формувати компетентність, саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на місці на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; вихованню морально-вольових якостей: витривалості, здорового способу життя.

## Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

https://www.youtube.com/watch?v=SR\_4QXKkJ3k

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



Різновиди ходьби.

https://youtu.be/epLKAqyegdY



- 3. Загальнорозвивальні вправи без предметів « Все буде Україна» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r8sh\_u7OsKQ&t=412s">https://www.youtube.com/watch?v=r8sh\_u7OsKQ&t=412s</a>
- 4. Комплекс вправ для формування правильної постави. https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g



5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Виконай вправи « Пози тварин» та повтори назви тварин англійською мовою <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cPXONVpjqSM">https://www.youtube.com/watch?v=cPXONVpjqSM</a>

6. Елементи акробатики: групування лежачи. https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM

## Групування

Групування - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопи й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді (мал. а), сидячи (мал. б), лежачи на спині (мал. в).







7. Рухлива гра «Рухайся-замри!»

https://youtu.be/TixKeFFvGq0



Рухайся більше – проживеш довше.