

**Тема.** О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в русі правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Ініціативність і підприємливість»; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з комплексом фізкультурної паузи; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: ведення м'яча в русі правою і лівою рукою, ведення м'яча на місці однією рукою; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».



3. Стройові вправи:

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

4. Різновиди ходьби та бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

#### **5. Комплекс фізкультурної паузи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

#### **6. Вправи на відновлення ритму дихання**

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

#### **7. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvxhXM>

#### **8. Вправи з великим м'ячем:**

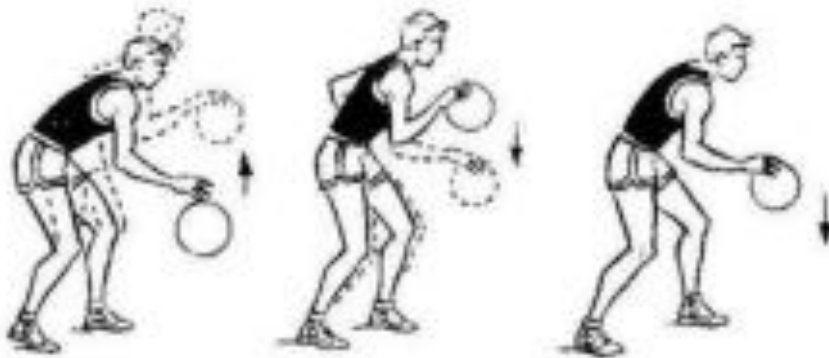
- ведення м'яча у русі лівою і правою рукою

<https://www.youtube.com/watch?v=QL9Fed6P61o>



- ведення м'яча на місці однією рукою

[https://www.youtube.com/watch?v=hQURZ\\_zryrc](https://www.youtube.com/watch?v=hQURZ_zryrc)



#### **9. Руханка «Дін Дін Дон | Святкова руханка | Різдвяний танець»**

<https://www.youtube.com/watch?v=dP52WeNd0YM>



***Пам'ятай:***  
***Рух — супутник здоров'я.***