

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду, присідання, виси. Рухлива гра.*

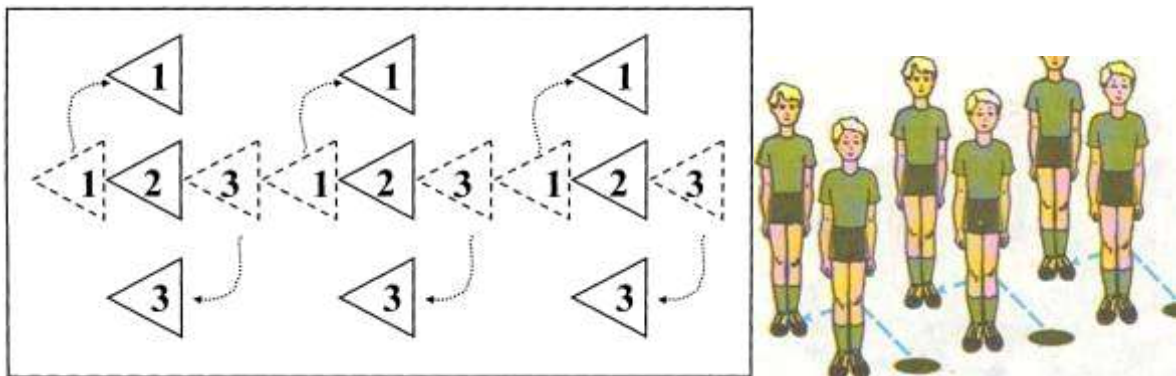
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячем; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешикуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; вчити вправам на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду, присіданням, висам; 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>

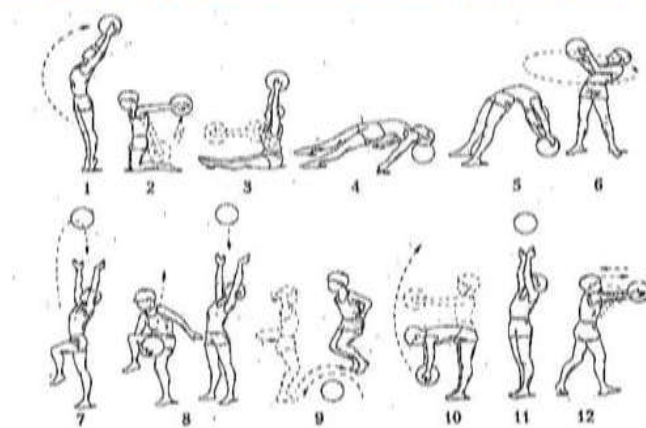
2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=63onjVn50YY>

Комплекс загальнорозвивальних вправ з набивним м'ячем



4.3ФП: вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.
Вправи «Похи тварин»

https://www.youtube.com/watch?v=FMM1spB_0Bg



5. 3ФП: присідання.



Повтори 20 разів

5. Дитяча руханка, фізкультхвилинка "Alien Dance"

<https://www.youtube.com/watch?v=0a7dfpihN6s>

