**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 х 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухливі ігри та естафети.

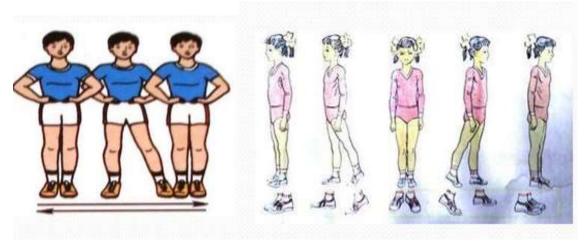
**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручем; ознайомити з ходьбою «змійкою», «човниковим» бігом 4 х 9 м; навчати танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу; розвивати правильну поставу; 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=Cp6JmkqCQfI

## 2.Організовуючі вправи:

розмикання і змикання, повороти на місці https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw



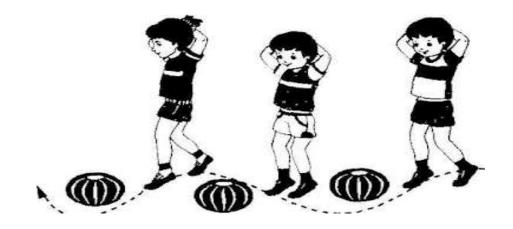
## 3. 3ФП:

• ходьба на носках, п'ятах

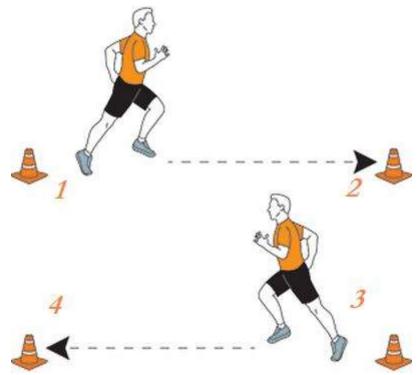








• «човниковий» біг <a href="https://youtu.be/8QvzSt8Q5Ng">https://youtu.be/8QvzSt8Q5Ng</a>



- 4.Загальнорозвивальні вправи з обручем. <a href="https://youtu.be/345947gQ114">https://youtu.be/345947gQ114</a>
- 5. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.
  - приставний крок убік, уперед, назад <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA">https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA</a>
  - крок галопу. https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4
- 6. Рухливі ігри та естафети. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU">https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU</a>

## Міні-естафета.

Створіть дві команди, поставивши їх в одному кінці кімнати. Виконуючи завдання, гравці повинні виявитися на іншому кінці кімнати. Перемагає команда, яка швидше пройшла дистанцію. Може бути кожна дитина сам за себе. Можна грати мамі з дитиною, або іншим членом сім'ї.

Як завдань можуть виступати:

- прохід з книгою на голові;
- прохід на колінах;
- прохід дистанції на карачках;
- прохід як каченята, навпочіпки;
- стрибки як жабки;
- повзти;
- задом-наперед.



Пам'ятай: Хто спортом займається, той сили набирається.