

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвивальних вправ з м'ячами; розвивати навички виконання вправ на положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи); формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; 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. Стройові вправи:**

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

#### **3. Різновиди ходьби**

<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».

#### **4. Різновиди бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>**

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку, лазіння;
- з подоланням штучних перешкод.

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

**5. Вправи на відновлення ритму дихання**

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

**6. Комплекс загально розвивальних вправ з м'ячами.**

[https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A)

**7. Положення тіла у просторі:**

виси (підтягування у висі лежачи)

<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI>

**8. Руханка «Я банан»**

<https://www.youtube.com/watch?v=2-cMlobCjuI>



***Пам'ятай:***

***Здоров'я за гроші не купиш.***