

**Тема.** *ОВ. ТМЗ. Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі.*

*Загально-розвивальні вправи на місці без предметів.*

*ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.*

**Мета :** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці без предметів; ознайомити з розмиканням приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи; 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. Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі.

#### **Команда для розрахунку: "По порядку - розрахуйсь!".**

По команді усі ті хто займаються розраховуються, а вчитель визначає середину строю називаючи номер того хто займається (він повинен підняти ліву руку вперед).

#### **1. Команда: "Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т.д.) - розімкнись!".**

По команді займаючийся, котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконують розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим

#### **Змикання в шерензі.**

#### **Команда: "Вліво та вправо до середини приставними кроками - зімкнись!".**

По команді усі ті хто займаються виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому змикання починають виконувати усі хто займаються одночасно стаючи на свої місця в шерензі.



3. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів

<https://youtu.be/sssjrngPnGQ>



або вправи для гарної постави

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

4. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи

<https://www.youtube.com/watch?v=UNhIQGD0Nu8>

5. Рухлива гра «Весела переправа»

<https://youtu.be/O46kkulDROg>