

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Рухлива гра.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, розмикатися та змикатися приставними кроками, перешикуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок; вчити танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

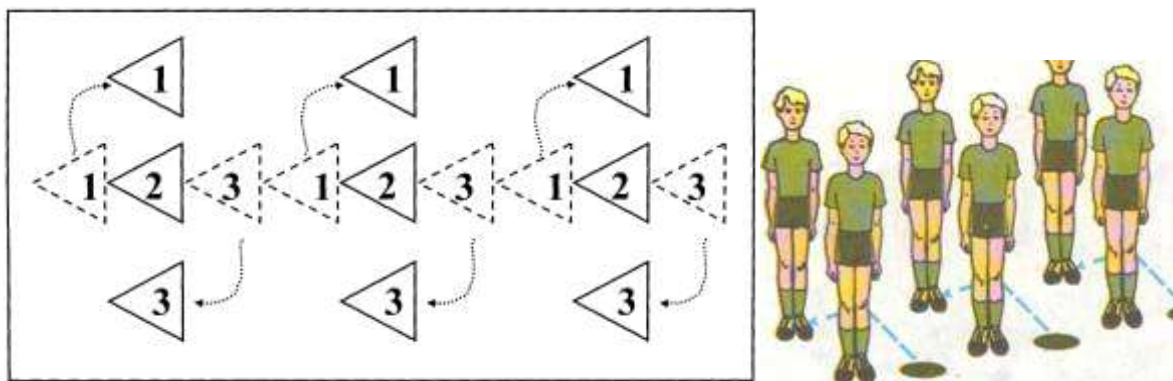
### **Опорний конспект уроку**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

4. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна.



Ходьба на носках



Ходьба на п'ятах



5. ЗФП: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок.

✓ біг з високим підніманням стегна

[https://www.youtube.com/watch?v=3haY\\_bpN2Fo](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)

✓ біг із закиданням гомілок.

<https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c>

6. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.

➤ приставний крок убік, уперед, назад

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>

➤ крок галопу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

7. Музична руханка "Про свою безпеку дбай!"

<https://youtu.be/6bXm938YlI4>

«Танцюємо разом!»

<https://youtu.be/Qm1Tiw4Y0Es>



*Якщо дитина бігає і грається,  
їй здоров'я усміхається.*