

**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: присідання, виси. Рівномірний біг до 900 м. Стрибки "по купинах". Рухлива гра.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ з м'ячем; формувати вміння перешикуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду та присідання, виси; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; тренувати у рівномірному бізі до 900 м та стрибкам «по купинах»; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

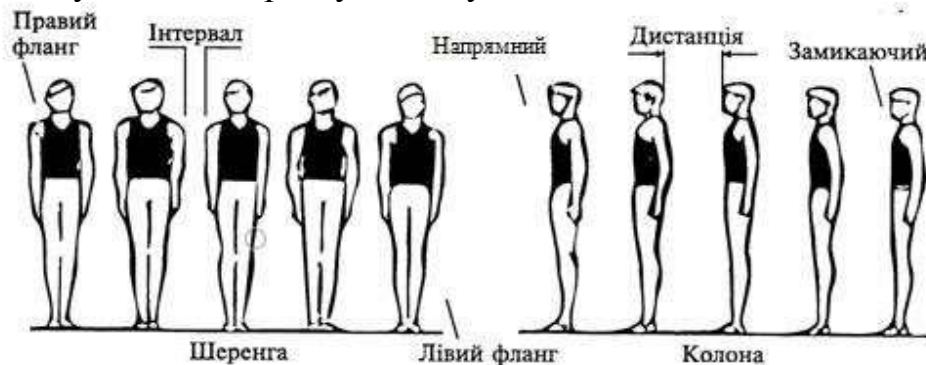
### Опорний конспект уроку

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

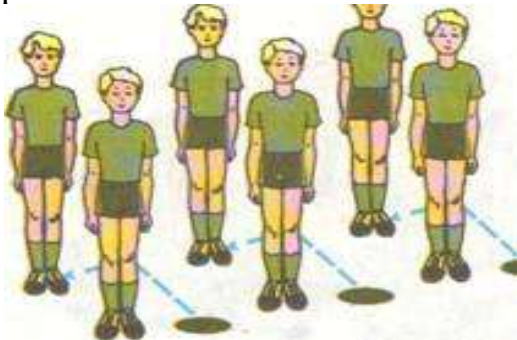
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



- перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



- Виконання команд «Ліворуч», «Праворуч», «Кругом»

3. Загально-розвивальні вправи з м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI>

4. Різновиди ходьби та бігу

- ходьба з високим підніманням стегна.
- біг з високим підніманням стегна

- біг із закиданням гомілок.

<https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc>

5. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E>

6. Вправи

- з присідання

<https://www.youtube.com/watch?v=MwbLJQGbsn0>

- виси

<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI> (для дівчат)

[https://www.youtube.com/watch?v=QBPWsMY\\_G5o](https://www.youtube.com/watch?v=QBPWsMY_G5o) (для хлопців)

7. Рівномірний біг до 900м

<https://www.youtube.com/watch?v=j3heKT4O-oA>

8. Стрибки “по купинах”.

<https://youtu.be/wO1NybXnCvY?si=8SL0Nx5rqs4pxomd>

9. Дитяча руханка, фізкультхвилинка "Кикя-кицюня"

[https://youtu.be/zPMryG8fqNY?si=\\_cxfqLCyJRy1X0i9](https://youtu.be/zPMryG8fqNY?si=_cxfqLCyJRy1X0i9)



***Пам'ятай:***  
***Рух — супутник здоров'я.***