

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .*

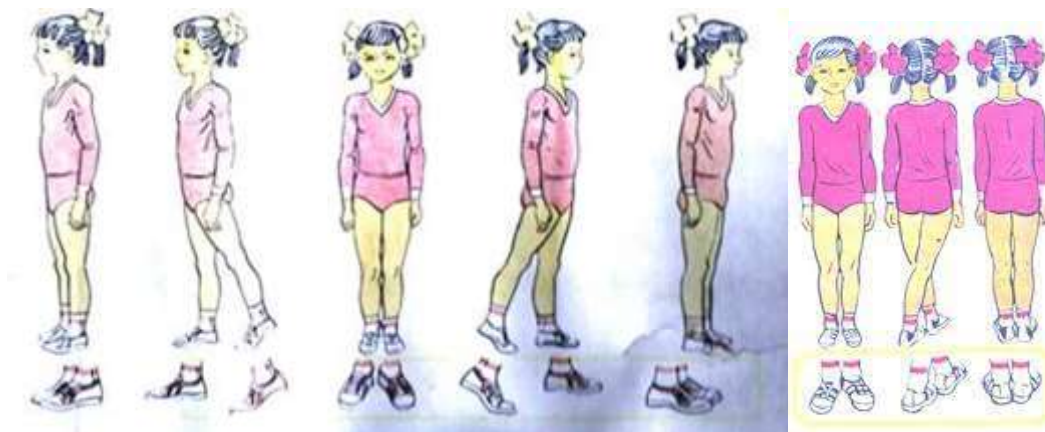
**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування правильної постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



Різновиди ходьби.

<https://youtu.be/epLKAqyegdY>

3. Загальнорозвивальні вправи без предметів «Все буде Україна»

[https://www.youtube.com/watch?v=r8sh\\_u7OsKQ&t=412s](https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&t=412s)

4. Комплекс вправ для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g>

**Вправи для формування правильної постави**  
**ПОЛОЖЕННЯ СТОЯЧИ**

Встати спиною до стіни, торкаючись її потилицею, лопатками, тазом та п'ятами. Утримувати це положення протягом 5 с. Запам'ятати його, старатися не порушуючи його, зробити крок вперед, а потім назад

Стоячи біля стіни, підтягнути руками до живота ногу, зігнуту в коліні, не втрачаючи дотику зі стіною.

Стоячи біля стіни, витягнути руки вперед. Підняти пряму ногу вперед, не втрачаючи дотику зі стіною.

**Вправи для формування правильної постави**  
**СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ**

Впертися прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с., прогнутися в поперек та тримати так 3-5 с.

Впертися прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в поперек (виконувати по черзі однією та другою ногами)

5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі.

Виконай вправи «Пози тварин» та повтори назви тварин англійською мовою

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



6.Елементи акробатики: групування лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>



7. Рухлива гра «Рухайся-замри!»

<https://youtu.be/TixKeFFvGq0>



**Рухайся більше – проживеш довше.**