**Тема.** ТМЗ. «Основні правила загартування». Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком). Загально-розвивальні вправи на місці. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; вчити поворотам на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком); розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та біг з високого старту; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

## Опорний конспект уроку

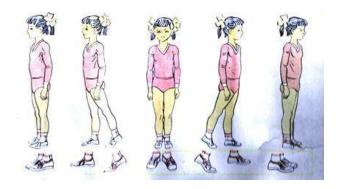
- 1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах. <a href="https://youtu.be/Gl04yaXfpLo">https://youtu.be/Gl04yaXfpLo</a>
- 2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком)
  - Команда: "Вправо та вліво від середини приставними 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 виконають 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. Бесіда ««Основні правила загартування». https://www.youtube.com/watch?v=9UqtJBzGbjc
- 4. Загальнорозвивальні вправи на місці. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5eie\_sJTZ1Y&t=334s">https://www.youtube.com/watch?v=5eie\_sJTZ1Y&t=334s</a>
- 5. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hAsgbITXbuw">https://www.youtube.com/watch?v=hAsgbITXbuw</a>
- 6. Різновиди ходьби та бігу <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA&t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA&t=20s</a>
- 7. Біг з високого старту 30м https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4
- 8. Танцювальна перерва в школі Grand-Expo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sAKDAkeEqTQ">https://www.youtube.com/watch?v=sAKDAkeEqTQ</a>



Пам'ятай! Віддаси спорту час — натомість отримаєш здоров'я.