

**Тема.** О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

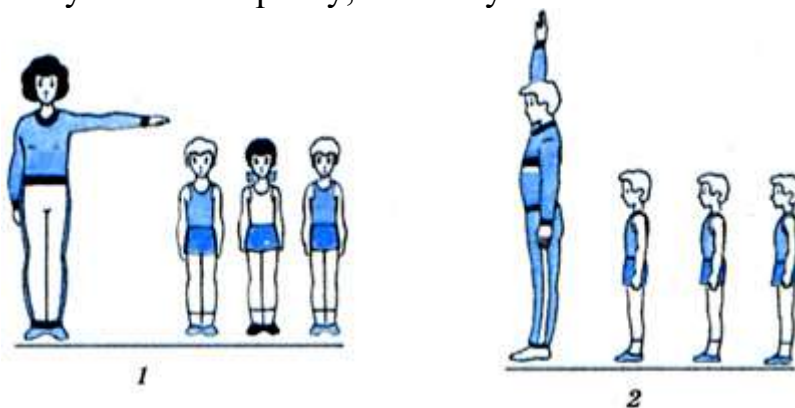
### Опорний конспект уроку для учнів

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

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

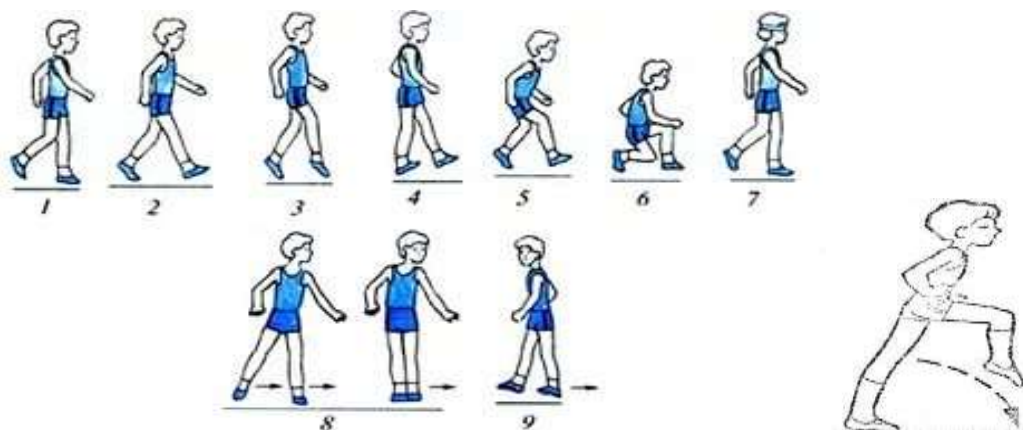
2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>



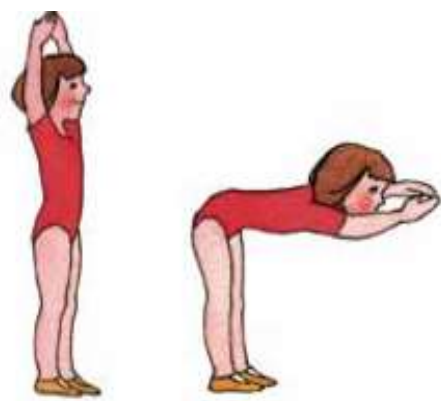
4. Загально-розвивальні вправи без предметів.

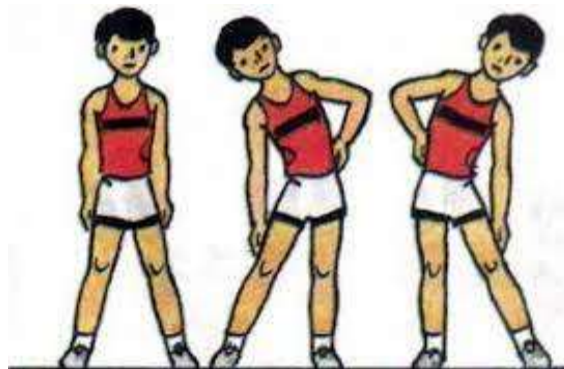
<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



6. Нахили тулуба в положенні стоячи.





7. Вправи з м'ячем.
  - Школа володіння м'ячем.  
[https://youtu.be/ddBTIqfV5\\_A](https://youtu.be/ddBTIqfV5_A)
  - Перекидання м'яча в парах.  
<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>
  - Зупинки м'яча, що котиться.  
<https://youtu.be/wur33G1XzME>
8. Ігри з ловінням і киданням м'яча.  
<https://youtu.be/OZtSRIsiyNE>

Руханка «ZOO дискотека»  
<https://youtu.be/Elz3CEIDtEo>



**Пам'ятай:**

*Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.*

