

**Тема. ТМЗ. 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. 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; 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: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком)

**1. 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 виконують 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.





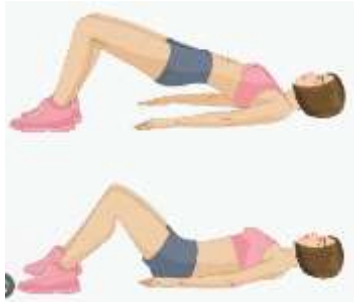
3. Загальнорозвивальні вправи на місці.

[https://www.youtube.com/watch?v=5eie\\_sJTZ1Y&t=334s](https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=334s)

4. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи

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

<https://www.youtube.com/watch?v=EhxHHwEVQts&t=52s>



5. Рухлива гра «Павук та мухи»

<https://www.youtube.com/watch?v=dl9djiX21uo>

### **Рухлива гра "Павук і мухи".**

**Завдання:** розвивати у дітей уміння виконувати дії за сигналом.

**Опис:** в одному з кутів залу кружком позначається павутина, в якій знаходиться павук - ведучий. Всі інші діти - мухи. Всі мухи «літають» по залу, дзижчать. За сигналом ведучого «Павук!» мухи завмирають. Павук виходить з укриття і уважно оглядає всіх мух. Тих, які поворухнуться, він відводить в свою павутину. Після двох-трьох повторень, підраховується кількість спійманих мух.