

Тема. ТМЗ. Бесіда: «Рухова активність протягом дня. Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей».

Підготовчі вправи: шиккування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!».

ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра.

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ; вправляти дітей у виконанні стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!»; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині ; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

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

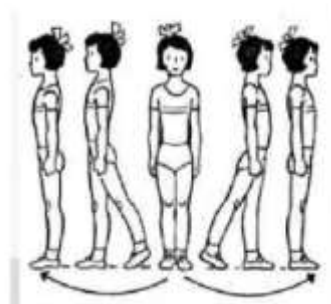
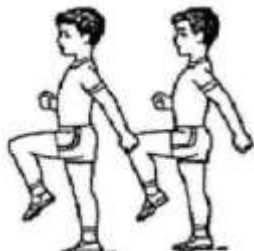
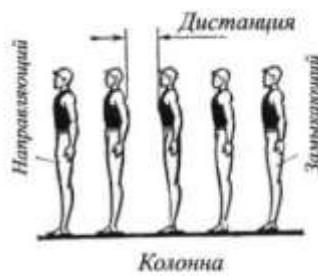
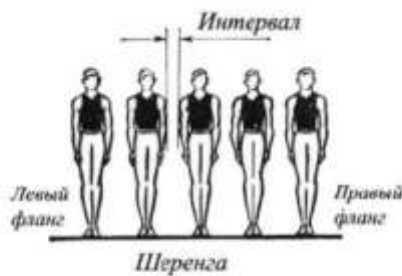
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Бесіда: «Рухова активність протягом дня. Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей ». Перегляд відео

<https://www.youtube.com/watch?v=57hwrQoyUhk>



3. Підготовчі вправи: шиккування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!»



4. Загальнорозвивальні вправи на місці та колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині



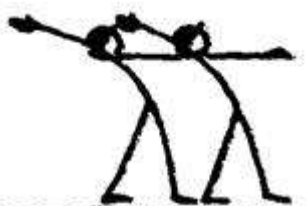
1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: — зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т.д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.



2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т.п.



3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних **положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т.п.)** і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.



4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.

	5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почергої підніманням рук і поверненням у вихідне положення.
	6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.
	7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.
	8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.
	9. Ходьба з махом прямої ноги вперед, торкнутися долонями: носка. Руки в різних вихідних положеннях.
	10. Ходьба зі зв'язаними амортизатором, мотузкою ногами.
	11. Ходьба широкими кроком з поворотом тулуба і великою амплітудою рухів руками.

5. Рухлива гра на увагу з використанням міжпредметних зв'язків «Театр тіней»
https://www.youtube.com/watch?v=pQxB8n_BmNA