

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з прапорцями. Загально-розвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухливі ігри та естафети.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна; вчити танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

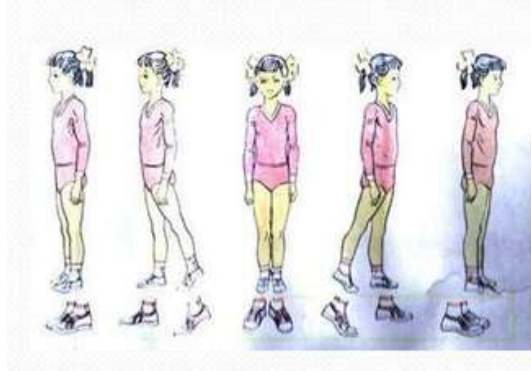
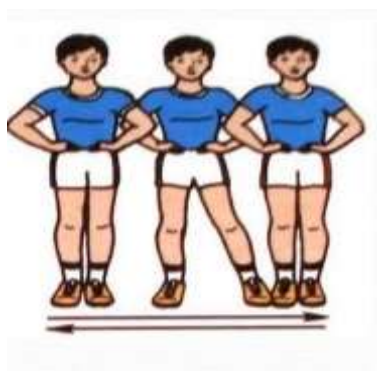
### **Опорний конспект уроку**

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

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

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



3. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=zEevSSekQk0>

4. Загально-розвивальні вправи в русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>

5. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку .

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-a\\_qHkSw](https://www.youtube.com/watch?v=OO-a_qHkSw)



6. ЗФП: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок.

✓ біг з високим підніманням стегна

[https://www.youtube.com/watch?v=3haY\\_bpN2Fo](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)

7. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад.

➤ приставний крок убік, уперед, назад

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>

8. Рухливі ігри та естафети.

<https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU>



*Якщо дитина бігає і грається,  
їй здоров'я усміхається.*