

Тема. ТМЗ. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Спілкування державною мовою» та «Спілкування іноземними мовами»; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ без предметів імітаційного характеру; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, виконувати команди «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити перешикуванню із колони по одному в колону по три (чотири); 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.

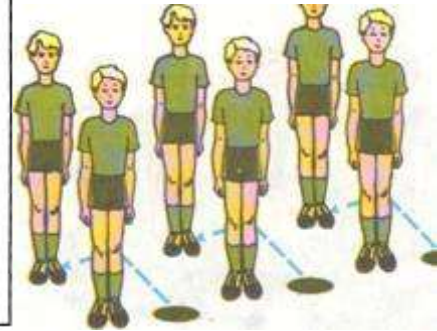
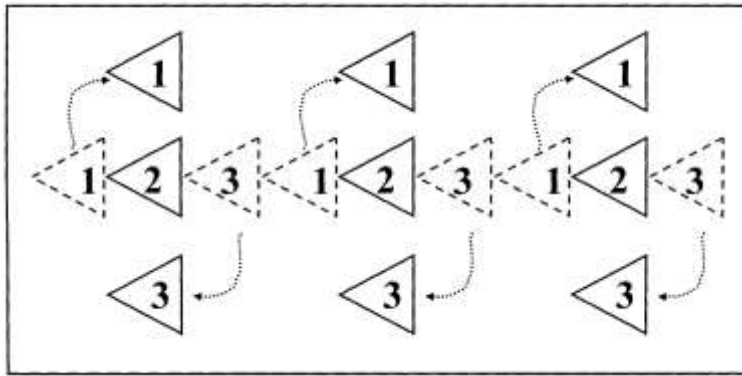
Опорний конспект уроку

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

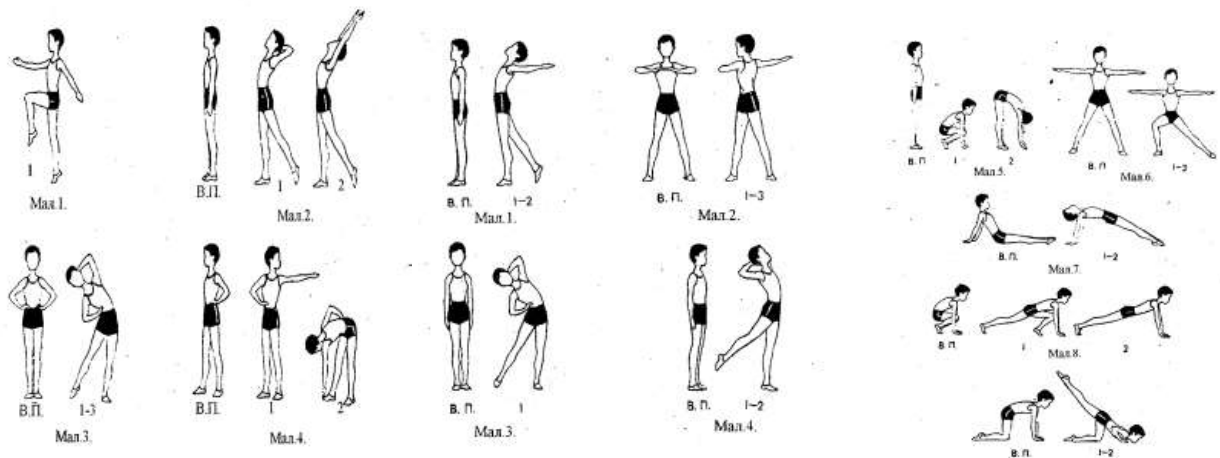
2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»





3. Загальнорозвивальні вправи без предметів імітаційного характеру.

<https://www.youtube.com/watch?v=fHv0nIFHMKU>



4. ЗФП: комплекс для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=KbHg8WhFOZ4>



8 причин мати правильну та здорову поставу

- 1. Дихання стає легшим та глибшим.**
- 2. Покращується мислення.**
- 3. Покращується травлення.**
- 4. Голос здається кращім.**
- 5. Зменшується навантаження на хребет.**
- 6. Зменшується ризик появи плоскостопості та хвороб хребта.**
- 7. Тіло виглядає стрункішим.**
- 8. Чим красивіша спина, тим упевненіша у собі особа.**



5. Рухлива гра на увагу з використанням міжпредметних зв'язків.

https://www.youtube.com/watch?v=_r1sYE1W6FE