

**Тема. ТМЗ: розвиток основних компетентностей у природничих науках і технологіях. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.**

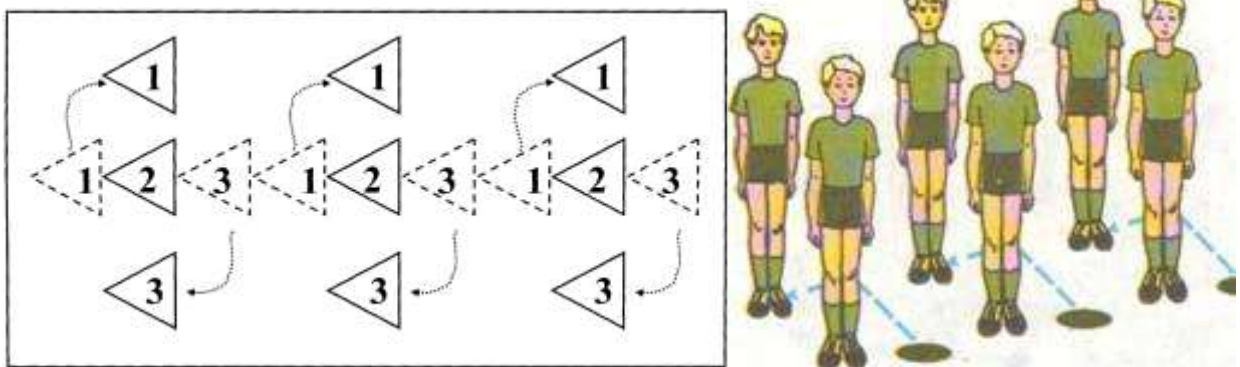
**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати основні компетентності у природничих науках і технологіях; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешикуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; вчити вправам на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши, тренувати м'язи тулуба з вихідних положень сидячи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

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

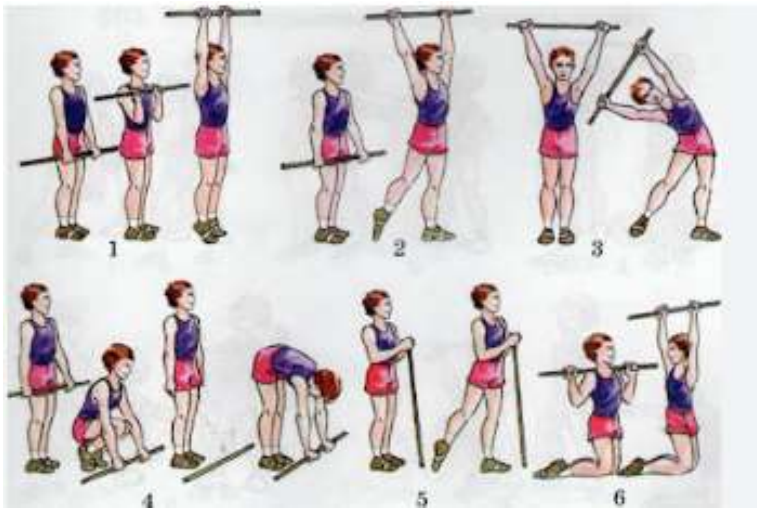
<https://youtu.be/Gl04vaXfpLo>

2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями.

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



4. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши ЗФП: комплекс для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E>

5. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=gTVNIjh8zys>



6. Рухлива гра «Вітер і листя»

<https://www.youtube.com/watch?v=Owpdpn8P1w>

**Рухлива гра «Вітер і листя».**  
За сигналом «Сильний вітер!» - діти бігають по майданчику, кімнаті в різних напрямках, помахуючи листочками («вітер кружляє в повітрі осінні листя»). За сигналом «Зник вітер!» - присідають («листя впали на землю»)  
Бігати, щоб не наштовхуючись, поступатися дорогою один одному; діяти за сигналом.



*Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків,  
але жодні ліки в світі не можуть замінити  
фізичні вправи. (Анджело Моссо)*

