

**Тема.** *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .*

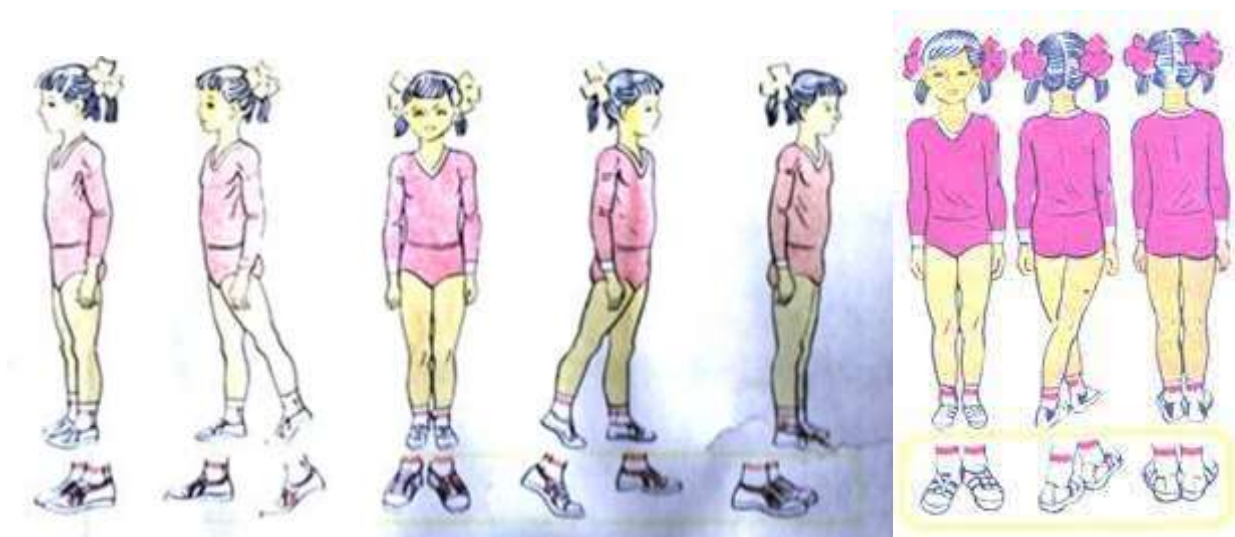
**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме,самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування правильної постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



Різновиди ходьби.

<https://youtu.be/epLKAqyegdY>



3. Загальнорозвивальні вправи без предметів « Все буде Україна»

[https://www.youtube.com/watch?v=r8sh\\_u7OsKQ&t=412s](https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&t=412s)

4. Комплекс вправ для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g>



5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі.

Виконай вправи « Пози тварин» та повтори назви тварин англійською мовою

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

6. Елементи акробатики: групування лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM>

## Групування

**Групування** - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді (мал. а), сидячи (мал. б), лежачи на спині (мал. в).



а



б



в

7. Рухлива гра «Рухайся-замри!»

<https://youtu.be/TixKeFFvGq0>



**Рухайся більше – проживеш довше.**