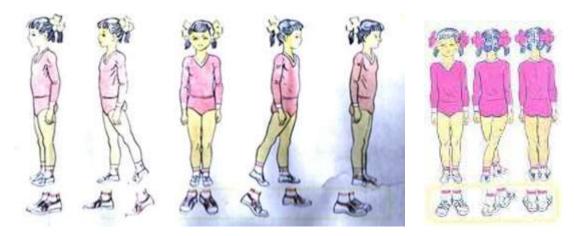
Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. ЗФП: присідання, виси. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешиковуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; вчити вправам на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду, присіданням, висам; сприяти вихованню моральновольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

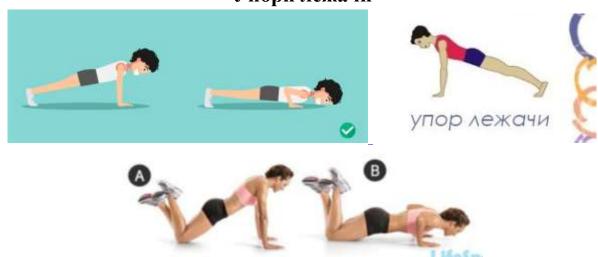
Опорний конспект уроку

- 1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах. https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkwg4aUg
- Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці 2. «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»

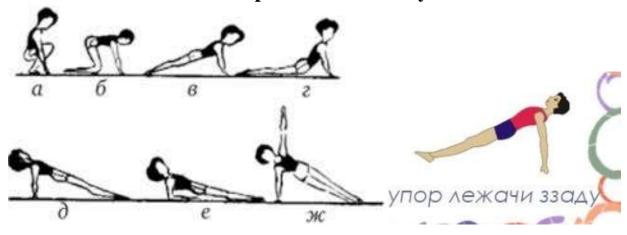


- 3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. https://www.youtube.com/watch?v=sUKjzLYhotY
- 4. Комплекс фізкультурної паузи. https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ
- 5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.

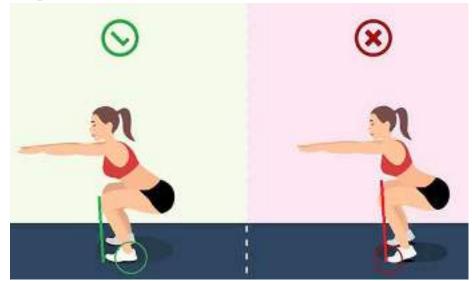
Упори лежачи

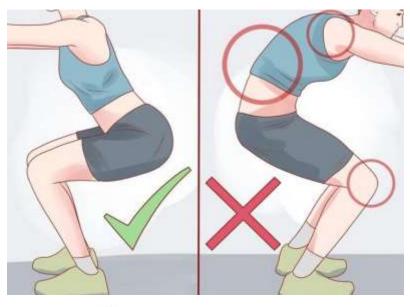


Упори лежачи ззаду



6. ЗФП: присідання

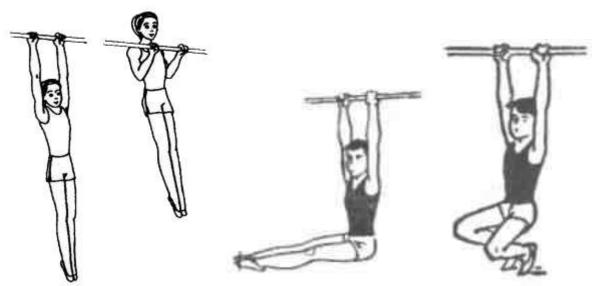






Повтори 20 разів

ЗФП: виси











7. Рухлива гра «Світлофор»

https://www.youtube.com/watch?v=t6cjC08Mais

Рухлива гра «Світлофор»

Мета: зняти напругу, активізувати увагу учнів.

Хід вправи.

Учні рухаються, а ведучий (учитель, тренер) називає кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти. Якщо тренер називає: «Зелений!» - учасники продовжують іти по колу і плескають в долоні. Якщо ведучий називає: «Жовтий!» - то учасники повинні зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується у швидкому темпі.