

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в русі правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з комплексом фізкультурної паузи; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: ведення м'яча в русі правою і лівою рукою, ведення м'яча на місці однією рукою; 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. Стройові вправи:**

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

**3. Різновиди ходьби та бігу**

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

- звичайна;
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

**4. Комплекс фізкультурної паузи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

**5. Вправи на відновлення ритму дихання**

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

**6. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvvhXM>

**7. Вправи з великим м'ячем:**

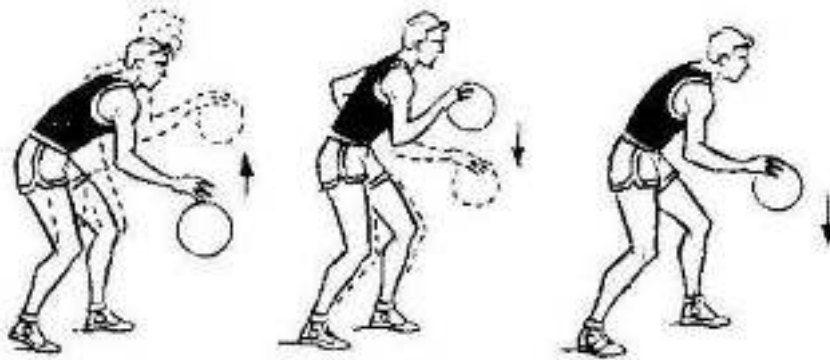
- ведення м'яча у русі лівою і правою рукою

<https://www.youtube.com/watch?v=QL9Fed6P61o>



- ведення м'яча на місці однією рукою

[https://www.youtube.com/watch?v=hQURZ\\_zryrc](https://www.youtube.com/watch?v=hQURZ_zryrc)



8. Руханка «DZIDZIO - Зимова казка | Святкова руханка | Новорічний танець»

[https://www.youtube.com/watch?v=o\\_LlE0qLPE4](https://www.youtube.com/watch?v=o_LlE0qLPE4)



***Пам'ятай:***

***У здоровому тілі - здоровий дух!***