

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з ходьбою на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча); тренувати у перелазі через перешкоди, висотою до 100 см; 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. Правила безпеки під час занять баскетболом**

[https://www.youtube.com/watch?v=bCaI\\_qtIHuU](https://www.youtube.com/watch?v=bCaI_qtIHuU)

**3. Стройові вправи:**

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

**4. Різновиди ходьби**

<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»

**5. Різновиди бігу:**

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- звичайний;
- біг спиною вперед;

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку.

#### **6. Вправи на відновлення ритму дихання**

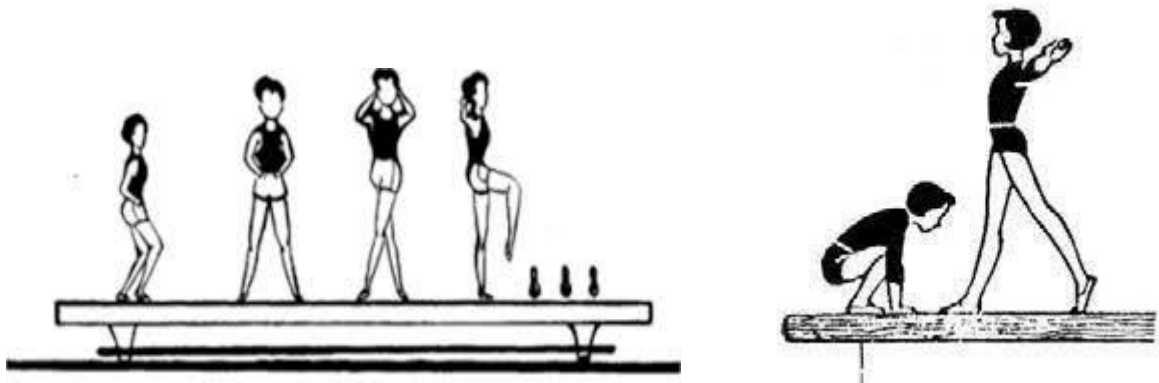
- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

#### **7. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.**

<https://youtu.be/345947gQ1l4>

#### **8. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.**

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>



#### **9. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу):**

- ведення м'яча

<https://youtu.be/TMhp5kIxxiA>



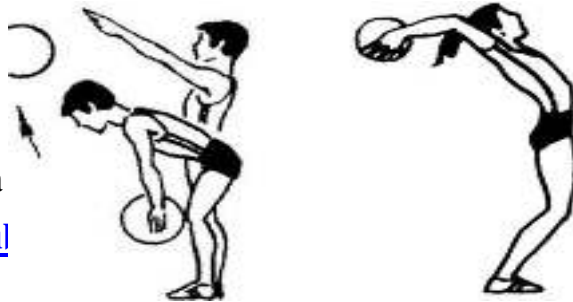
- передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках)

[https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU\\_f3CgE&t=55s](https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU_f3CgE&t=55s)



- ведення м'яча

[https://www.youtu](https://www.youtube.com/watch?v=MpH1VRCKMik)



#### 10. Руханка «Дистанційка»

<https://www.youtube.com/watch?v=MpH1VRCKMik>



***Пам'ятай:***

***Фізкультурою займатися будеш —  
про хвороби забудеш.***