

**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 м'ячем; 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 морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

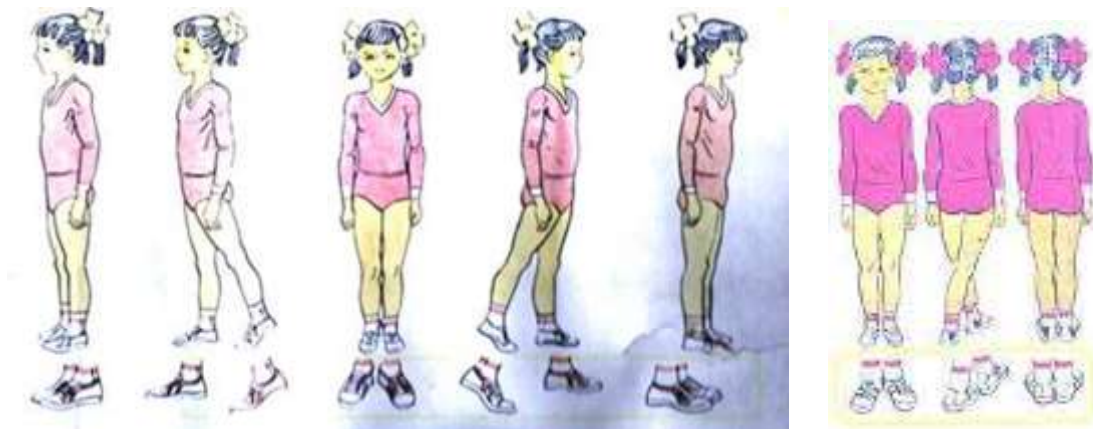
### Опорний конспект уроку

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

<https://www.youtube.com/watch?v=G104yaXfpLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkgw4aUg>

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «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](https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ)

5. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду.

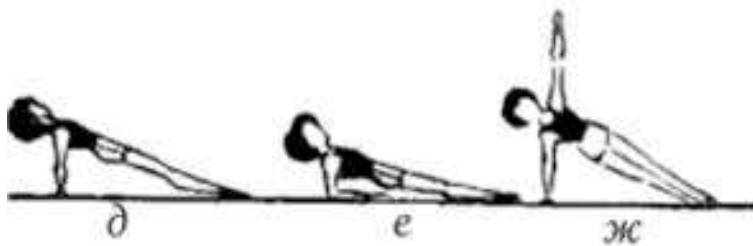
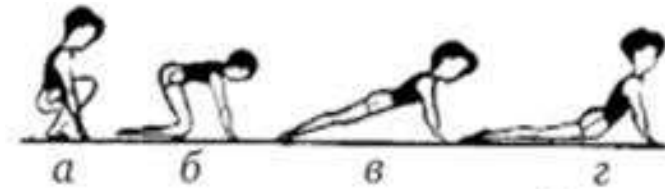
## Упори лежачи



упор лежачи

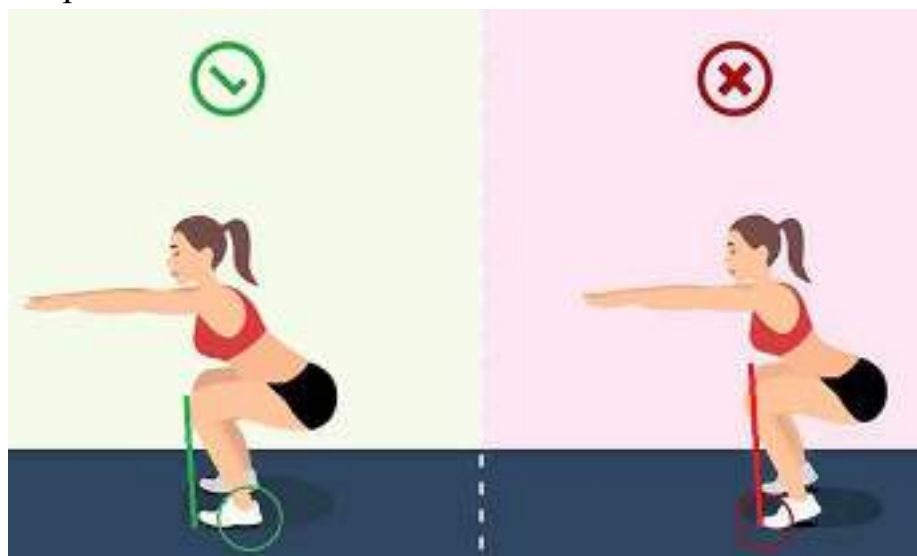


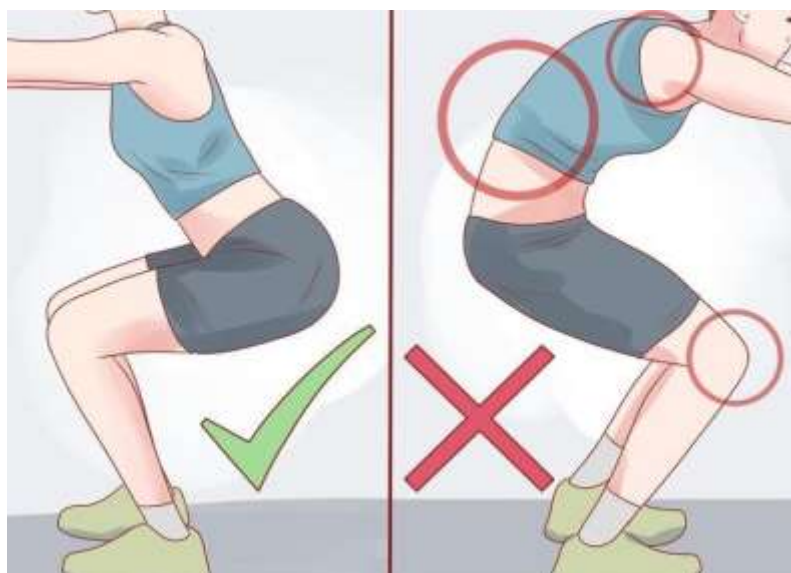
## Упори лежачи ззаду



упор лежачи ззаду

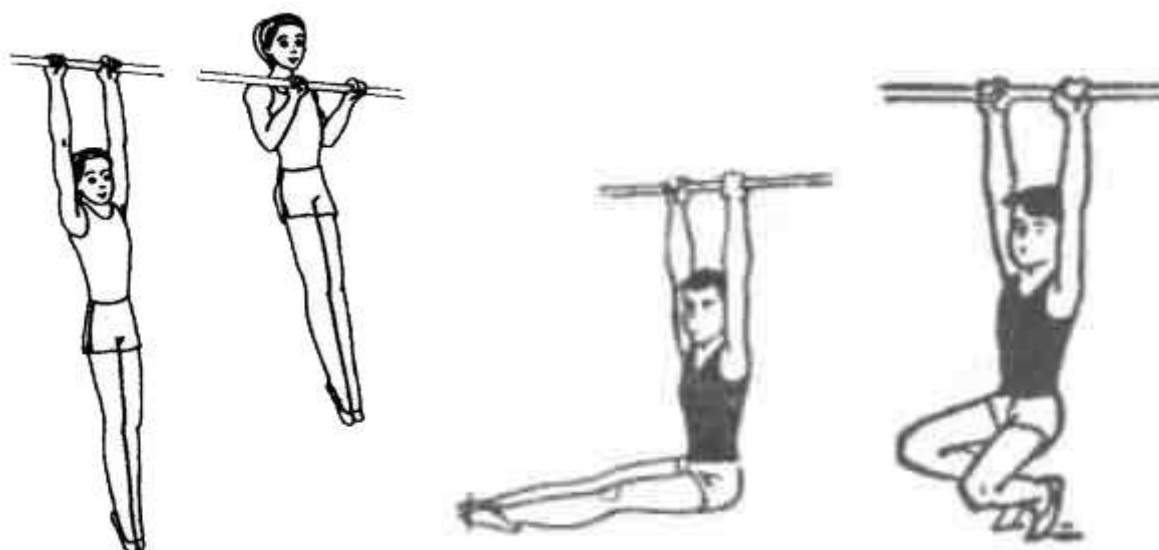
## 6. ЗФП: присідання

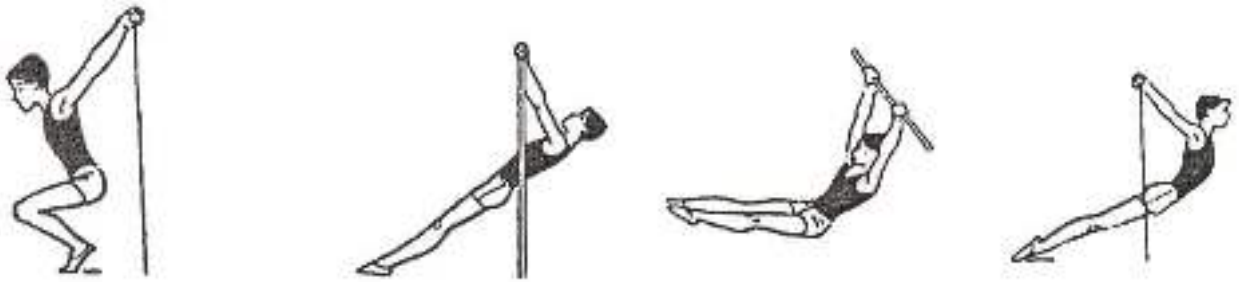




*Повтори 20 разів*

**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.

