

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячами; ознайомити зі стрибками на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; 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=wmsgMg-Mw\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Стройові вправи:**

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

**3. Різновиди ходьби та бігу**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

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

**4. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.**

[https://www.youtube.com/watch?v=aKH\\_ow-Zh5E](https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E)

**5. Вправи на відновлення ритму дихання**

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

**6. Стрибки на місці з поворотами на:**

**90 градусів**

<https://www.youtube.com/watch?v=yryTc5P7pFE>

180 градусів.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXXbFxZ3KA4>

## 7. Технічні прийоми гри в баскетбол



## 8. Вправи з великим м'ячем:

- передача м'яча двома руками з ударом об підлогу

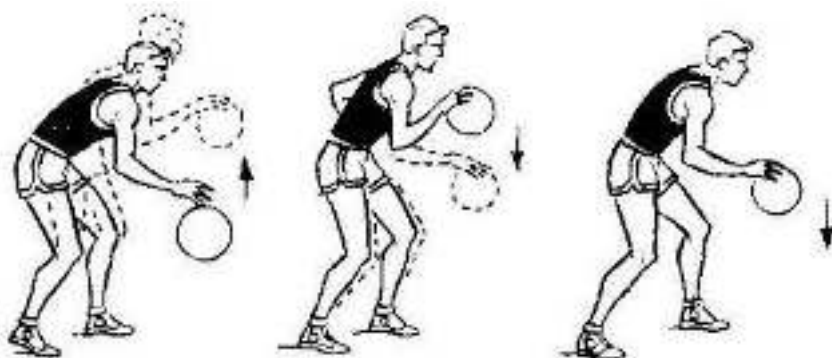
<https://www.youtube.com/watch?v=YkDndP2Mszy>

<https://www.youtube.com/watch?v=5XfWPqAS0SI>



- ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

<https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY>



## 9. РУХАНКА з елементами баскетбольних рухів

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

Новорічна руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=kJ5U9tI4ArI>



Зима. Игры на свежем воздухе

### ***Пам'ятай:***

*Здоров'я — розкіш для людини,  
Найбільша цінність у житті.  
Як є здоров'я день при днині,  
Можливість є йти до мети.*