

Урок: фізична культура.

**Тема. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!»**

### КОНСПЕКТ УРОКУ

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

<https://www.youtube.com/watch?v=GI04yaXfpLo>

2. Організаційні вправи. Загально-розвивальні вправи.  
- Виконай вправи за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A>

3. Різновиди ходьби та бігу.

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-\\_a\\_qHkSw](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

4. Основні правила гри баскетбол.





5. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу: (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча).



6. Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!»

**„Танцювальна фігура, замри!“**

Кількість гравців: будь - яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє слова:

„Весело ляскаємо - раз.  
Здорово стрибаємо - два.  
Крутимся, крутимся - три.  
Танцювальна фігура замри“.

Гравці в цей час плескають у долоні, стрибають, кружляють, а потім завмирають на місці в танцювальній позі. Ведучий повертається і вибирає на своє місце того, чия танцювальна фігура йому сподобалася.

**Другий варіант:** замість слів ведучого звучить музика - діти танцюють. Музика переривається, ведучий обирає нового ведучого.