

**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>

4. Основні правила гри баскетбол.

	<b>Основні правила баскетболу.</b>	
<b>Гравцям можна:</b>		<b>Гравцям не можна:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> передавати</li><li><input type="checkbox"/> вести однією рукою</li><li><input type="checkbox"/> кидати в кільце</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> бити суперника по руках,</li><li><input type="checkbox"/> штовхати його,</li><li><input type="checkbox"/> тримати руками,</li><li><input type="checkbox"/> наступати на ноги,</li><li><input type="checkbox"/> зустрічати ногою (і прямій, і зігнутою в коліні).</li></ul>



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.