

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місті без предмета. Різновиди бігу: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку і різних вихідних положень. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із різновидами бігу: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку і різних вихідних положень; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

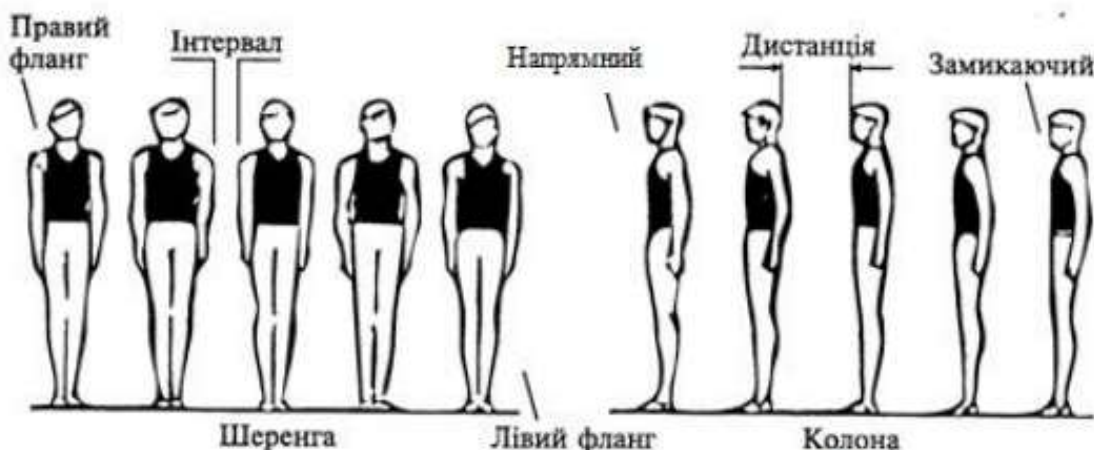
<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

#### А) Шиккування в шеренгу



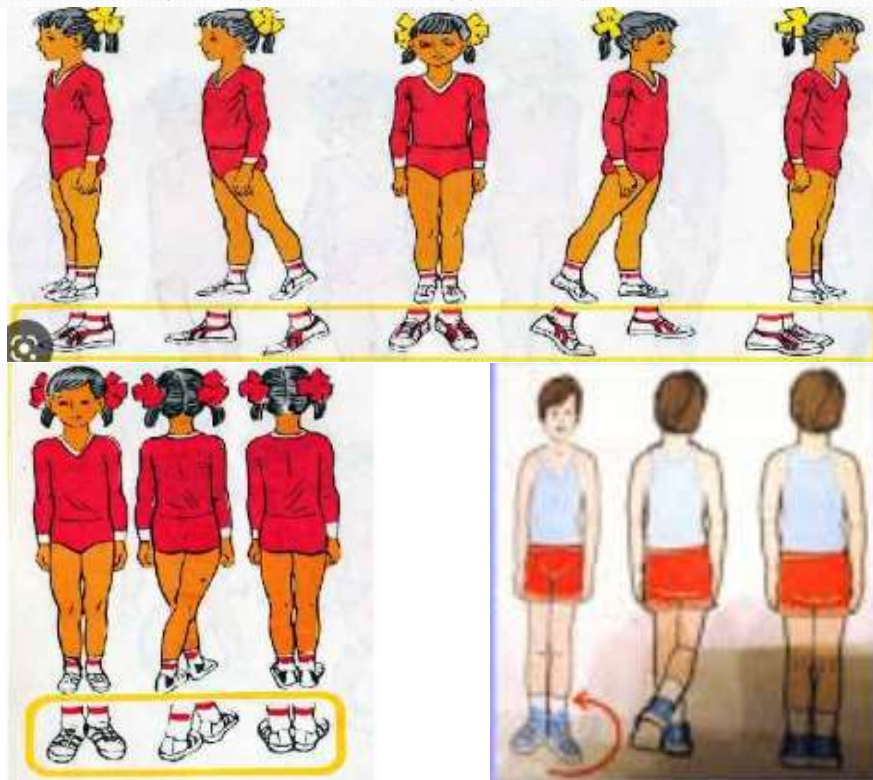
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



#### Б) Організовуючі та стройові вправи.

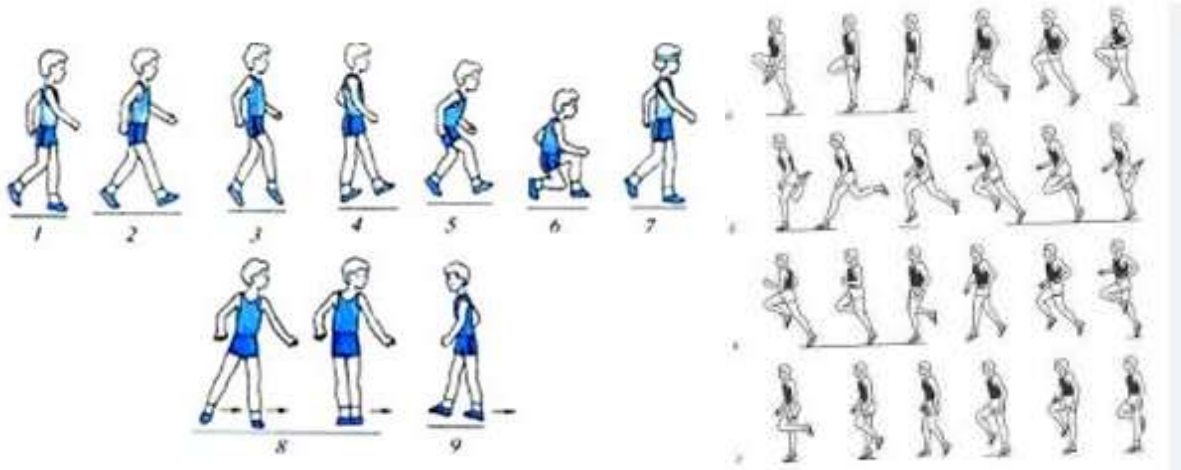
**"РОЗІЙДИСЯ!"** - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

**"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!"** - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на  $180^{\circ}$ , праворуч -  $90^{\circ}$ , ліворуч -  $90^{\circ}$ ).



## 2. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).



[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

### 3. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3-5 м).

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

- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

**Біг з високим  
підніманням  
стегна**



**Дріботливий  
біг**



**Біг з  
закиданням  
гомілки назад**



**Стрибкоподібний  
біг**

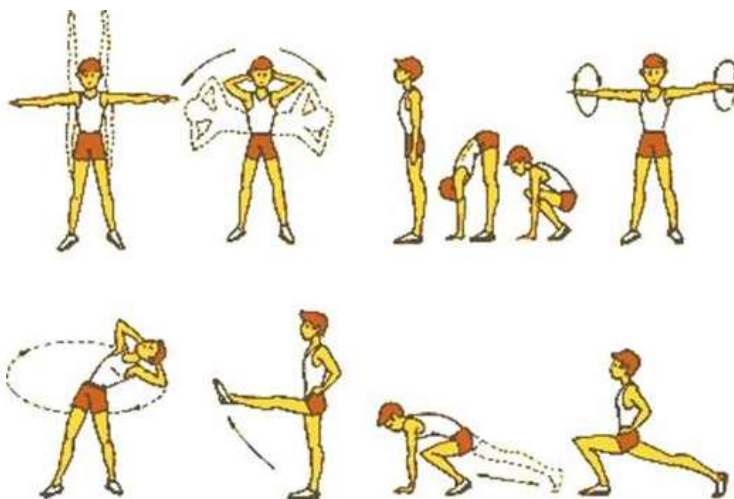


[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Загальнорозвивальні вправи на місті без предмета.

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>



### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### 1. Рухливі ігри

[https://www.youtube.com/watch?v=jTkY\\_T0WBN0](https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0)



*Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!*