

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місті без предмета. Різновиди ходьби і бігу. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із лазінням по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та Різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

**Опорний конспект уроку**

**I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

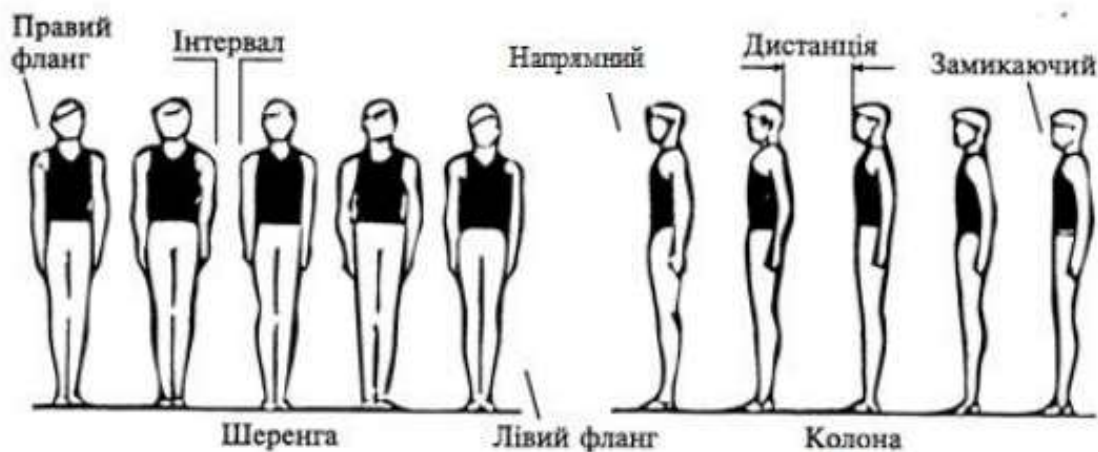
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

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

**2. Організовуючі та стройові вправи.**

**А) Шиккування в шеренгу**

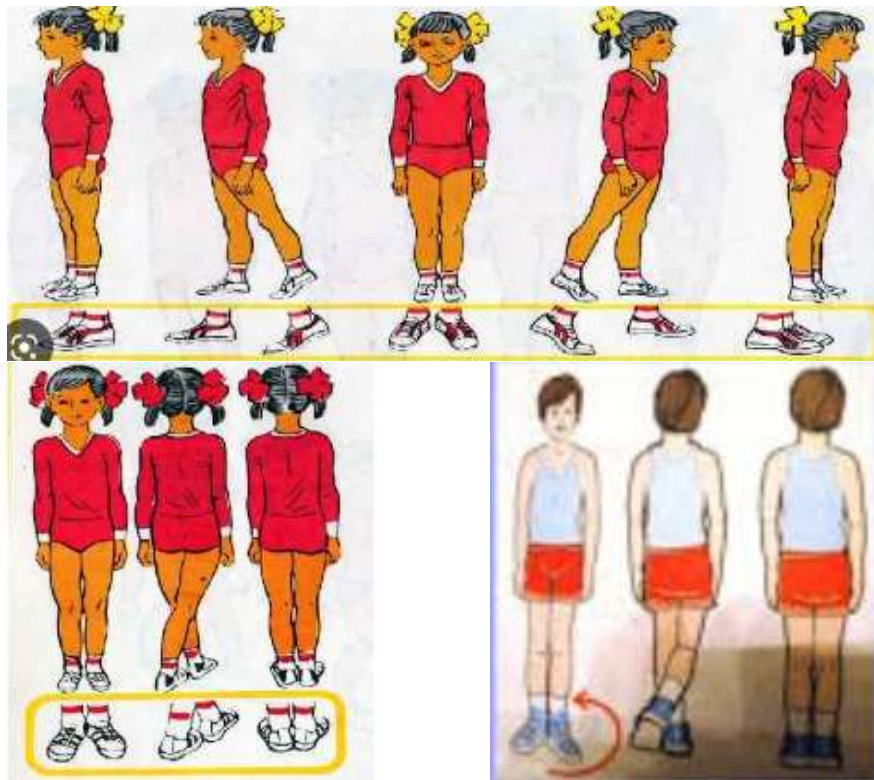
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



**Б) Організовуючі та стройові вправи.**

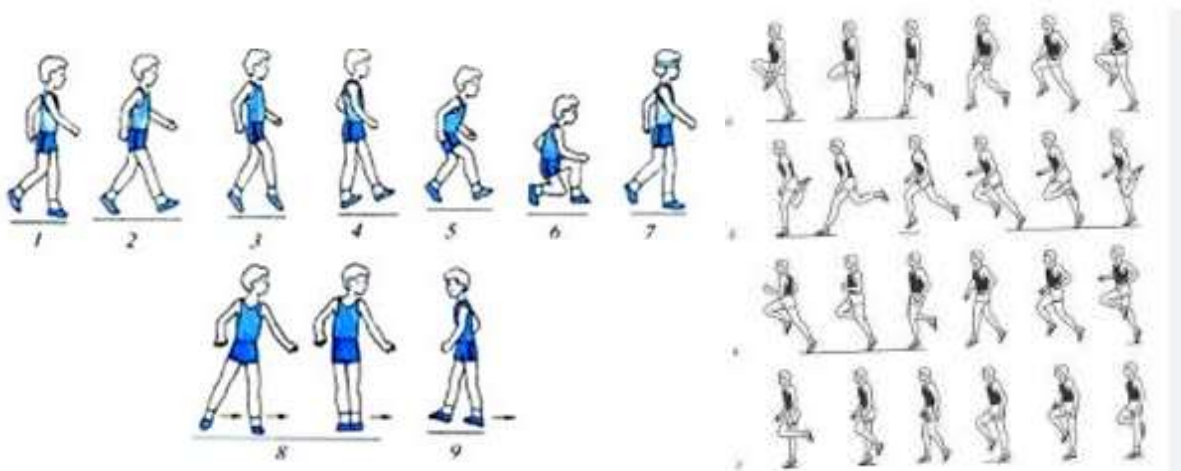
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"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°, праворуч - 90°, ліворуч - 90°).



## 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>

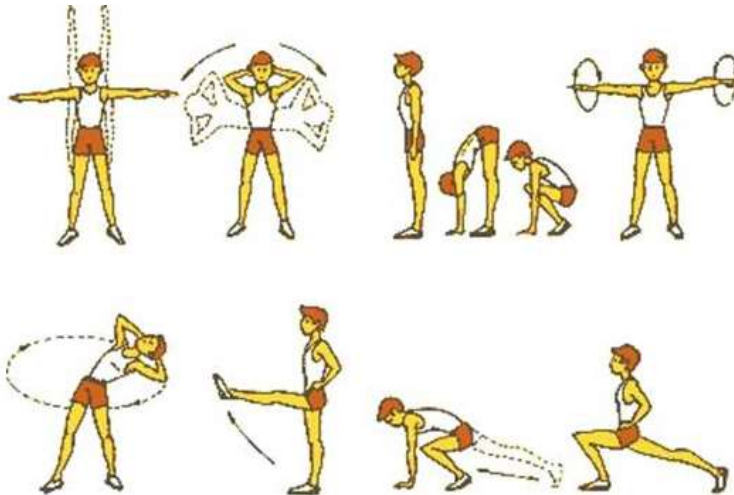
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

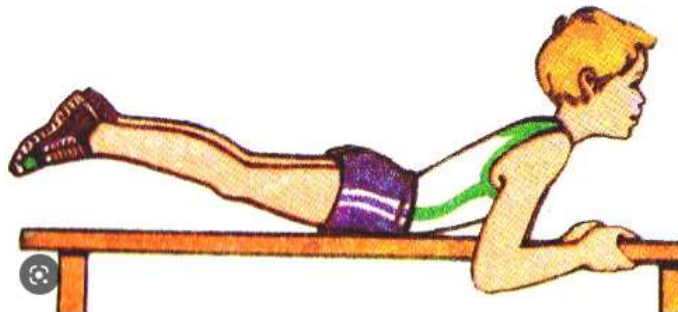
### 1. Загальнорозвивальні вправи на місті без предмета.

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



### 2. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.

В.П. лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві, руки прямі вперед – тримаючись руками за гімнастичну лаву виконати підтягування тулуба, супроводжуючи руками рух до поперекового відділу.



В.П. – упор стоячи на зігнутих ногах (гімнастична лавка горизонтальна). Переставляючи вперед праву (ліву) руку, одночасно переставити праву (ліву) зігнуту ногу вперед і навпаки.



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_U7hnLfFVTA](https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA)

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### 1. Рухливі ігри

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

<https://www.youtube.com/watch?v=XkRAhMv6Nec>



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