

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Біг з високого старту до 30м. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із бігом з високого старту до 30м, ЗРВ на місці без предметів; 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**

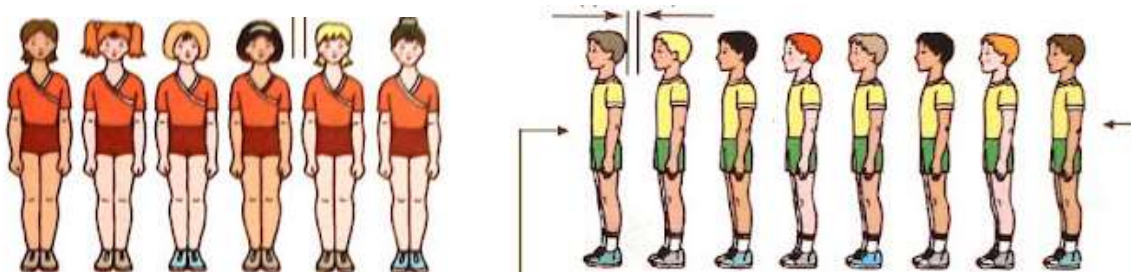
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

<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.**

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.

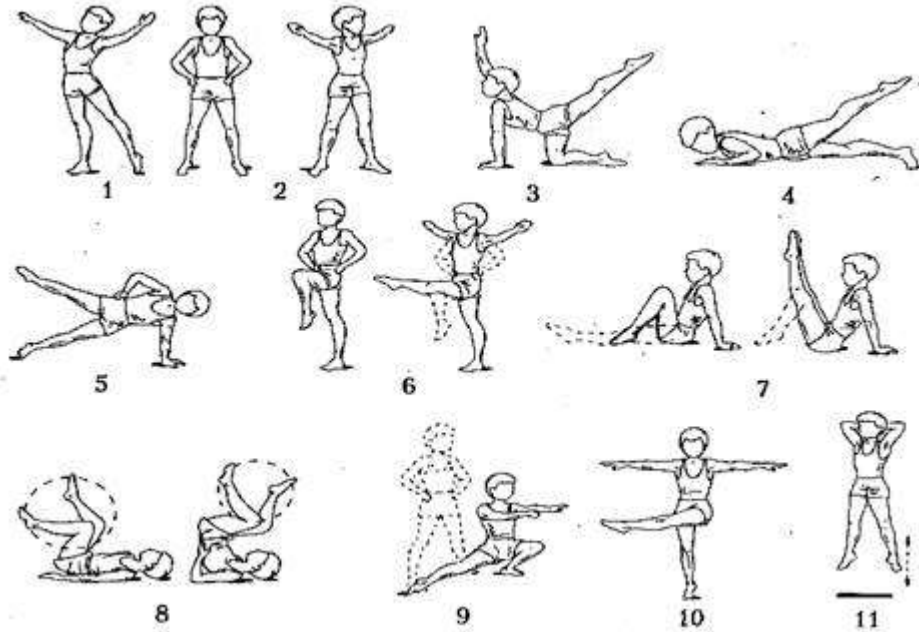


## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ на місці без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>

### Комплекс загально розвивальних вправ без предметів на місці



1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.
2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнутися підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.
3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.
4. В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс). 1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-5 разів кожною ногою.
6. В. п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8 - 10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

## 2. Різновиди ходьби.

**Різновиди ходьби:** на носках; на зовнішній, на внутрішній стороні стопи; у напівприсіді, у повному присіді; спортивна ходьба.

- **Ходьба звичайним кроком в строю** (стежити за поставою і правильною координацією рухів) на місці, по колу в колоні, парами взявшись за руки, поняття про ходьбу в ногу.

- **Тренування ходьби** з різним положенням рук.

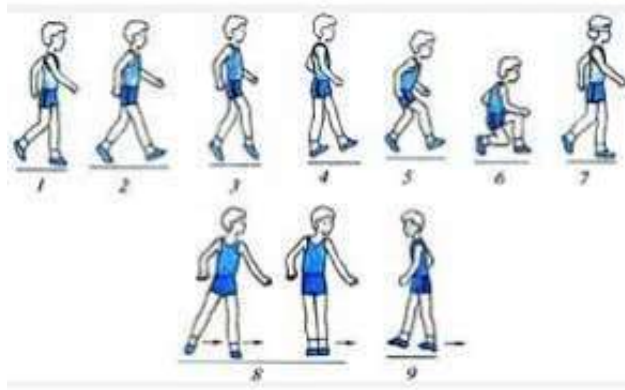
- **Ходьба на пальцях, на п'ятах**, на зовнішній і внутрішній стороні стопи, приставними кроками, високо піднімаючи коліна, в повному присіді і т.д.

- **Ходьба в повільному і швидкому темпі**, ходьба в чергуванні з бігом.

- **Ходьба з переступанням** через предмети заввишки.

- **Ходьба із зупинками**, повертаючись до орієнтирів, переміщення „змійкою” (між предметами на підлозі).

- **Ходьба зі зміною напрямку** за орієнтирами і командами інструктора. Удосконалення навичок ходьби з зупинками за слуховим і зоровим сигналом.



### 3. Біг з високого старту до 30м.

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBO>



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухлива гра

**«ЗАПЛУТАНИЙ КЛУБОК»**

Розділіть гравців на кілька груп і поставте кожну групу в коло. Дайте лідеру кожної групи по клубку. Лідер має обмотатися нитками, потім передати клубок іншому гравцеві, що робить те саме, і так по колу. Коли клубок досягає кінця кола, напроямом змінюється — останній гравець починає розмотувати себе і т.д., назад до лідера. Переможе та команда, що зробить це першою.

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