

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.

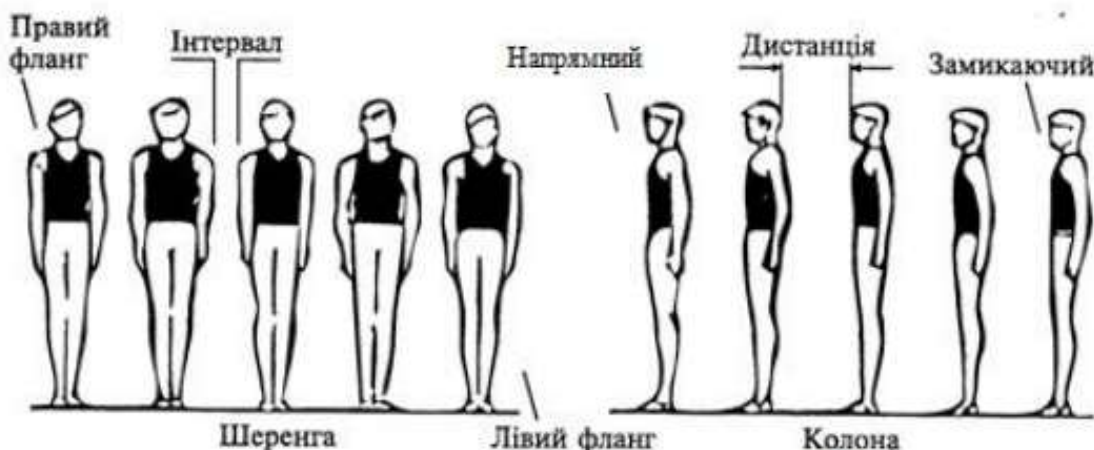
<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу



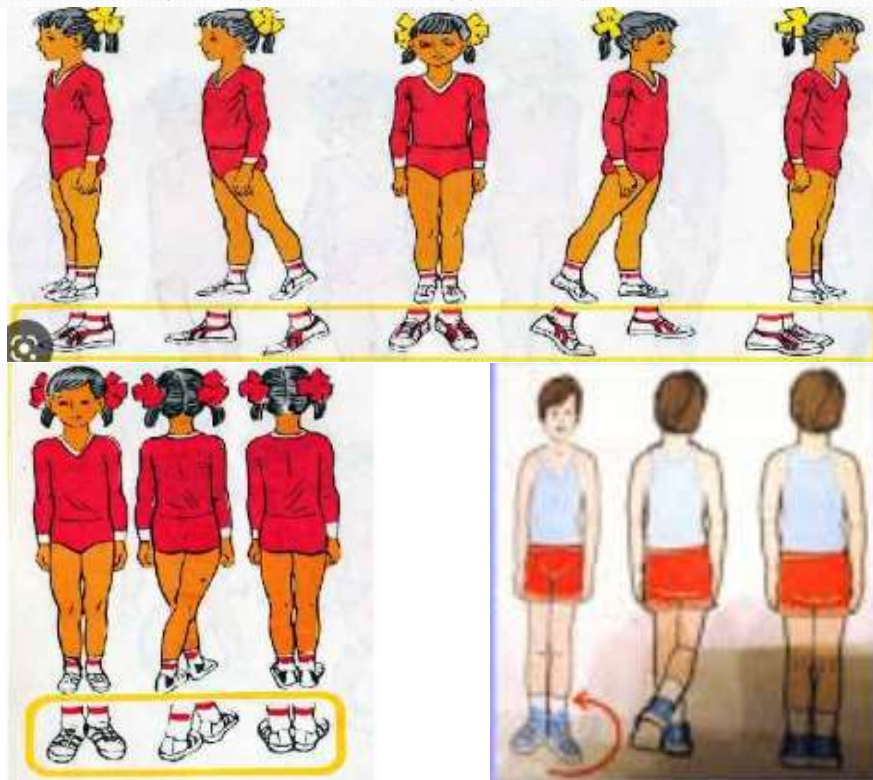
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



Б) Організовуючі та стройові вправи.

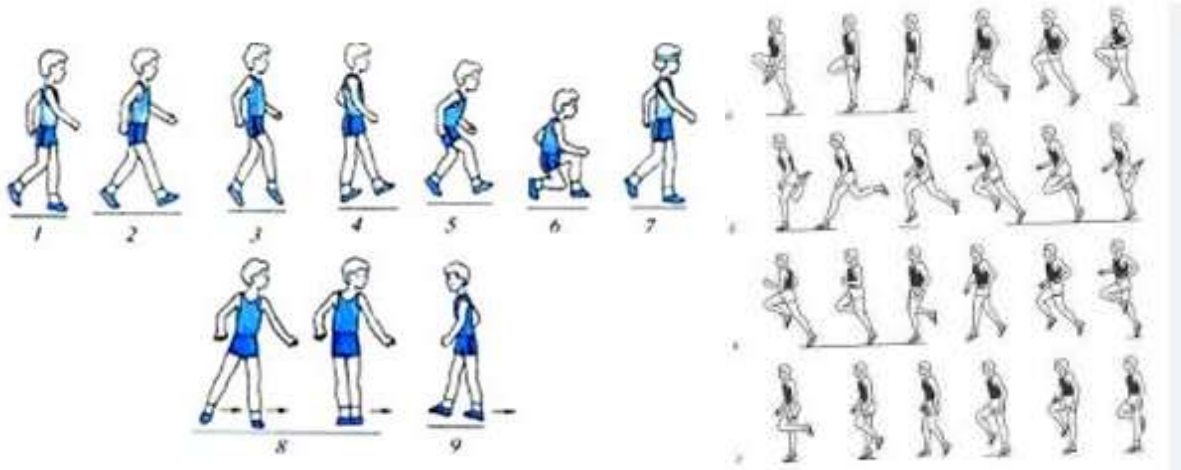
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"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° , 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

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**

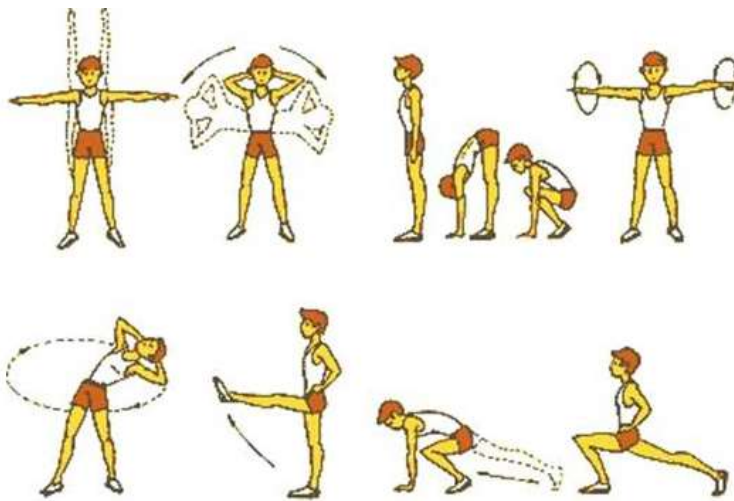


https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

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



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!