

Тема. Організовуючі вправи. Повороти на місці і в русі в шерензі.

- Ходьба в звичайному темпі по прямокутнику.
- Пересування правим і лівим боком приставними кроками.
- Комплекс ЗРВ з малим м'ячем.
- Лазіння по гімнастичній лаві на колінах і в упорі присівши.
- Повторний біг 3*10 м.
- Нахили тулуба в різні сторони біля опори для розвитку гнучкості.
- Рухливі ігри "Збирання листя", "Слухай сигнал", "На свої місця".

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ з м'ячем; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. Організовуючі вправи. Повороти на місці і в русі в шерензі.

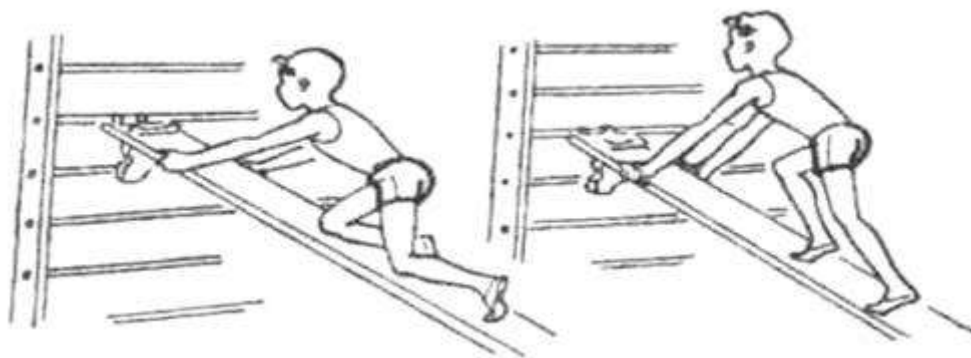
<https://www.youtube.com/watch?v=tFEfRuHaeXY>

2. Комплекс загально-розвивальних вправ з м'ячем.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

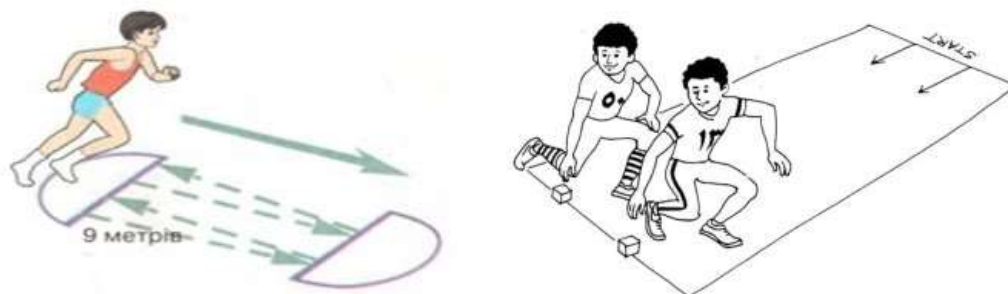
<https://www.youtube.com/watch?v=wbuOBNWquL8>

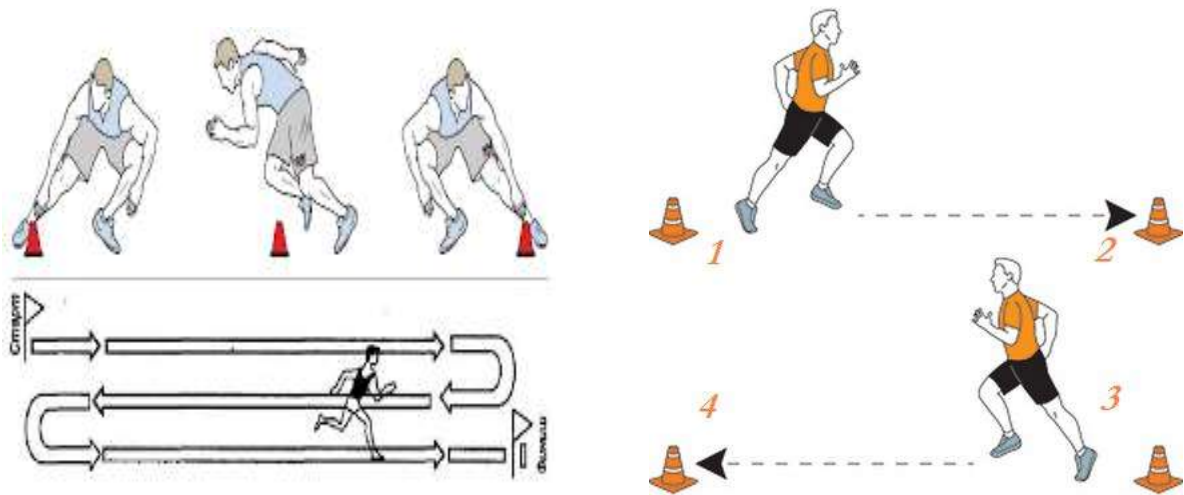
3. Лазіння по гімнастичній лаві на колінах і в упорі присівши.



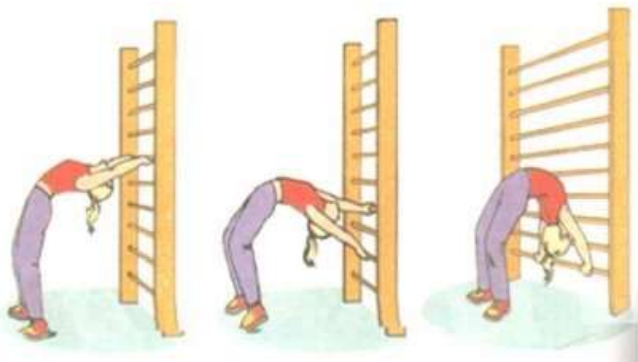
4. Повторний біг 3*10 м (Човниковий біг).

<https://www.youtube.com/watch?v=4gBbc93Fztg>





5. Нахили тулуба в різні сторони біля опори для розвитку гнучкості.



6. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "На свої місця".

- Познайомтеся з правилами нових рухливих ігор.

«Слухай сигнал»

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в обумовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

„На свої місця“

Усі гравці шикуються в одну чи дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців.

За сигналом ведучого: „Розбіглися!“ — усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом: „Швидко по місцях!“ — усі мають вишикуватись у початкове положення. Хто з гравців найшвидше стане на своє місце і правильно витягне руки, стає переможцем.

Якщо гравців дві колони, то виграє група, що вишикувалася першою.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!