

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета :** ознайомити з вправами для розвитку гнучкості, ЗРВ; 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 та естафетами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

**Опорний конспект уроку**

**I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

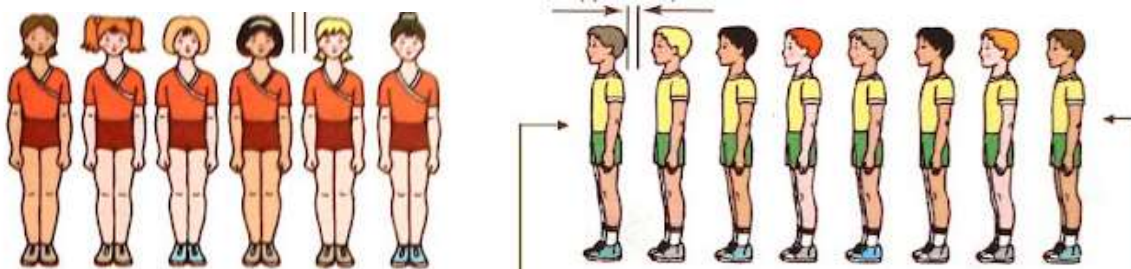
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

<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.**

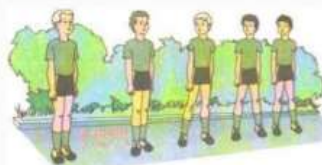
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"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.



## В) Різновиди ходьби і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

## 1. 3PB



## 2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

1. Розтяжка для суглобів Встаньте рівно, ноги розставте, коліна злегка зігніть, руки з боків. Видихніть в процесі нахилу вниз, опустіть голову і розслабте плечі. Обійміть руками ноги і стійте так 45 секунд.

2. Розтяжка для стегон Сядьте на підлогу, обидві ноги витягніть перед собою. Перехрестіть праву ногу над лівою і поставте її на підлогу. Покладіть праву руку на підлогу за своїм тілом, а лівий лікоть покладіть на праве коліно, злегка притиснувши його і одночасно повертаючи тулуб вправо.

3. Розтяжка для спини Встаньте рівно, зробіть великий крок вперед лівою ногою в глибокий випад. Праву ногу утримуйте позаду себе так, щоб ви відчували розтягнення в передній частині правого стегна. Покладіть праву руку на підлогу і поверніть верхню частину тіла вліво, коли ви піднімаєте ліву руку до стелі. Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.



### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **1. Рухливі ігри та естафети.**

##### **«Передача м'ячів у колонах»**

Гравці розподіляються на 2-4 команди. Кожна з них шикується у колону по одному, одна паралельно іншій. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. М'яч у капітана команди, який стоїть попереду. Хід гри. За сигналом команди починають передавати м'яч назад з поворотом тулуба (або іншим способом). Останній у колоні отримує м'яч, перебігає уперед і продовжує передачу. Перемагає команда, капітан якої першим буде на вихідному місці. Інвентар: 2-4 м'ячі.

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