

Тема. Загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру).

Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.

Мета : ознайомити із загально-розвивальними вправами без предмета та вправами для розвитку гнучкості; формувати у дітей знання організуючих 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.

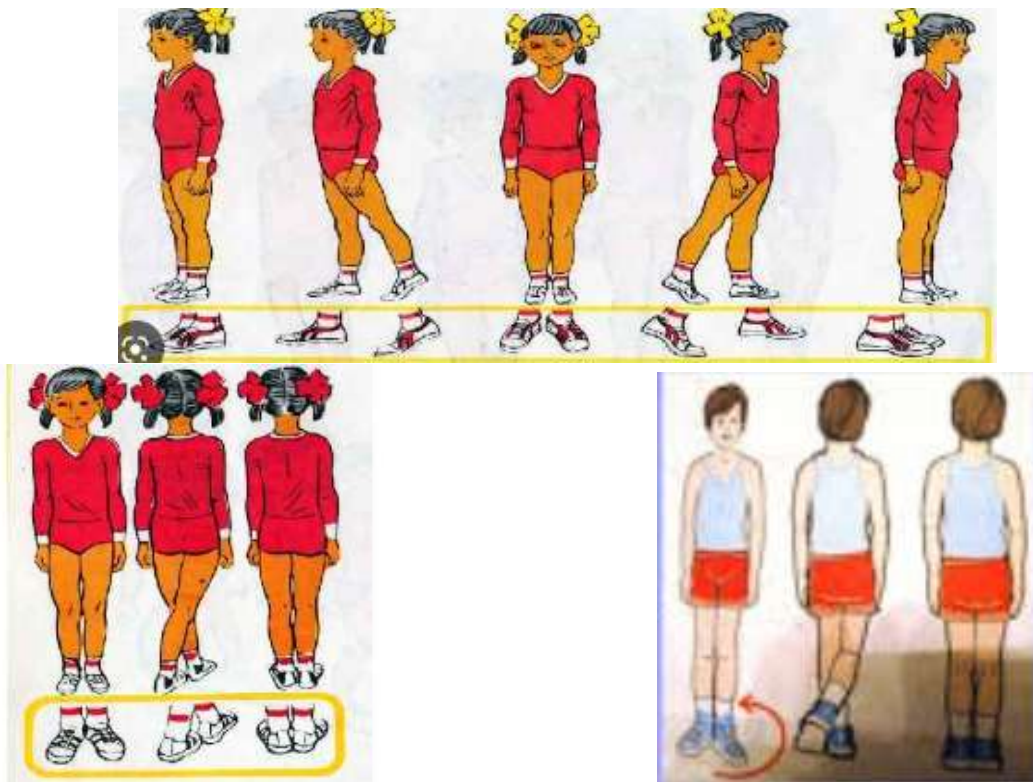
А) Шиккування в шеренгу



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).



3. Різновиди бігу зі зміною напрямку і руху.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг спиною вперед (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи без предмета.

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



2. Вправи для розвитку гнучкості.



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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри

<https://www.youtube.com/watch?v=qh9BpywHYok>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!