

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Рухливі ігри за вибором учнів.**

**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**

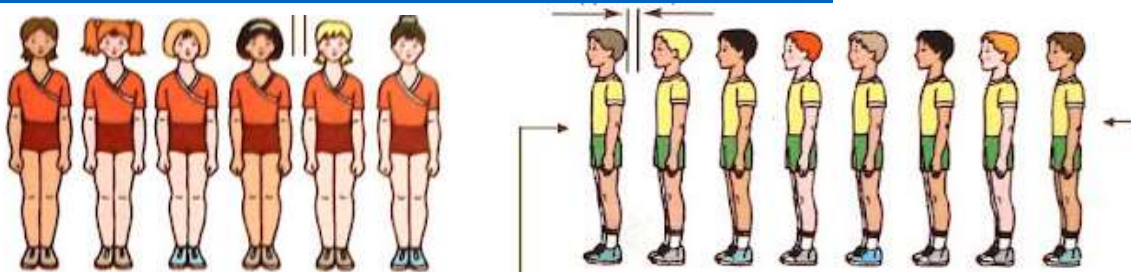
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

<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.**

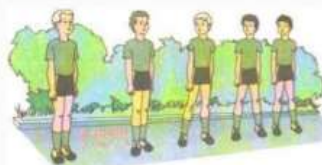
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"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.

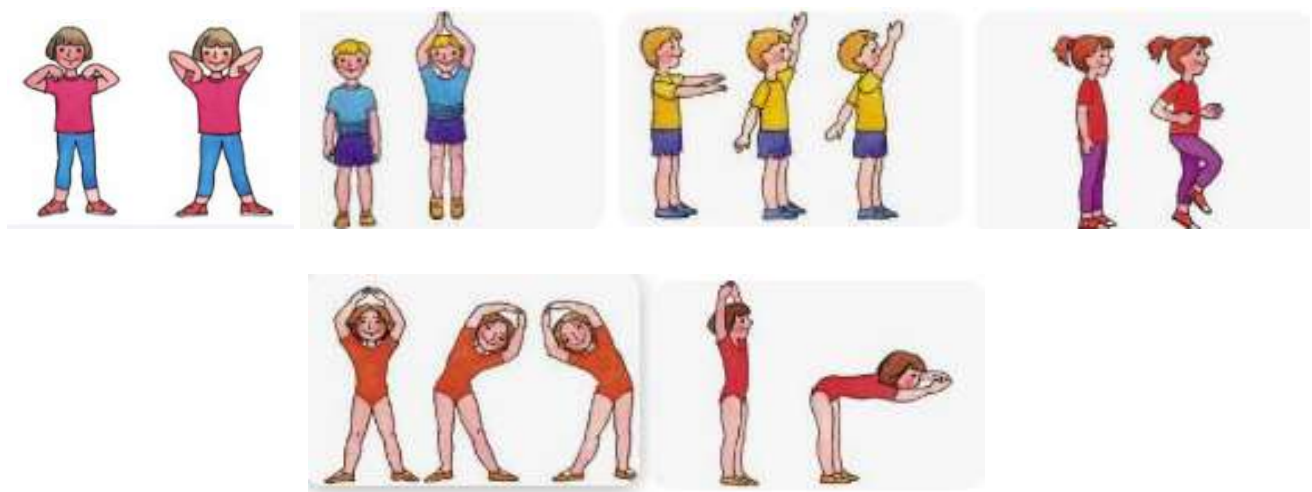
<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

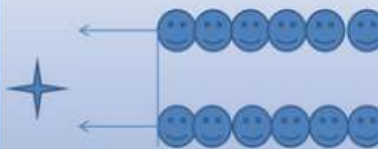


## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухливі ігри за вибором учнів.

# «Гречка»

- **Значення гри:** сприяє розвитку стрибучості.
- **Інтенсивність:** середня
  - **ЗМІСТ ГРИ**
- Учні стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи: Ой чук , гречки, Чорні овечки, А я гречки намелю, Гречаників напечу
  - **ПРАВИЛА ГРИ**
- Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.



-  - вчитель
-  - гравці команд

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