**Тема.Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними спо­собами. Рухлива гра «Естафета звірів».**

**Мета:**

1. Виконати організаційні вправи.
2. Виконати загальнорозвивальні вправи.
3. Виконати різновиди ходьби,різновиди бігу.

4. Виконати лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними спо-собами .

1. Розвивати спритність рухливо грою .

Хід уроку

**І .Підготовча частина**

1.Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

1. **Організаційні вправи.**

**-** Виконайте вправи:

* На носках, руки на поясі.
* На п’ятках, руки за голову.
* Напівприсідання, руки на колінах.
* Повний присід, руки на колінах.

2. **Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M>

**ІІ .Основна частина**

1. **Різновиди бігу в домашніх умовах.**

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

2. **Лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними спо­собами.**

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

Рухлива гра «**Естафета звірів**».

Учасники гри розподіляються на дві команди, шикуються в колони й визначають звірів (перші – ведмеді, другі – лисиці, треті – тигри). Відстань між колонами – вісім кроків. Ведучий, який стоїть за 3-4 кроки перед командами, голосно називає когось зі звірів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цю назву, вибігають із колон і біжать уперед, уздовж колони, минають її, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду й стають на своє місце. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше за суперника, зараховується одне очко.

Протягом гри мають пробігти всі пари. Виграє та команда, яка набрала найбільше очок.

ІІІ.Заключна частина

1.Підбиття підсумків

**2.Домашнє завдання** відпрацювати техніку виконання вправ