Тема уроку: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби.

Різновиди бігу. Вистрибування із положення присіду. Рухлива гра «Піймай

жабу!».

Завдання уроку:

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.

2. Вчити виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.

3. Розвивати спритність, гнучкість, швидкість.

4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Опорний конспект

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми,

вихідне положення;

- Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.

- Піднімання ноги в положенні лежачи.

- Піднімання тулуба в положенні лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

2. Різновиди ходьби та бігу.

1) Ходьба:

- на носках, на п’ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

2) Біг:

- викидування ніг вперед;

- з високим підніманням стегна;

- з нахльостуванням гомілки;

- праве – ліве плече вперед.

3. Вистрибування із положення присіду.

Присідання зі стрибком - це високоінтенсивна вправа, яка відмінно сприяє

посиленню м&#39;язів і суглобів, збільшує висоту вашого вертикального стрибка. Через

труднощі виконання, присідання зі стрибком слід робити правильно, щоб запобігти

травмування і отримати максимальну користь. Перш, ніж почати, вам слід

ознайомитися з базовим положенням зльоту і посадки, правильною технікою

стрибків. Перегляньте відео з показом техніки виконання вистрибування.

<https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0>

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Піймай жабу!»

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

„Піймай жабу“

В одному куті майданчика накреслене „гніздо чаплі“. Вихователь призначає

одного з гравців „чаплею“, решта дітей — „жаби“, які стоять або стрибають „у

болоті“ (ділянка майданчика, що позначена натягнутою мотузкою). Коли всі гравці

розмістилися на відведених для них ділянках майданчика, вихователь промовляє:

„Чапля!“ Високо піднімаючи ноги, „чапля“ прямує до „болота“, переступає через

мотузку й ловить „жаб“, які, рятуючись від „чаплі“, вистрибують із „болота“ у будь-

який спосіб. „Чапля“ може ловити тільки тих „жаб“, які не вистрибнули з „болота“.

Пійманих „чапля“ веде до себе у „гніздо“, де вони перебувають, поки не зміниться

„чапля“. Нову „чаплю“ обирають тоді, коли буде піймано 2–3 „жаби“. Вони повинні

перестрибувати, а не переступати через мотузку, коли ж ні — вони вважаються

пійманими.