**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та під повзанням смуги із 3-5 перешкод. Естафети.**

**Мета:**

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

4. Подолання лазінням, перелізанням та під повзанням смуги із 3-5 перешкод.

5.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. **Подолання лазінням, перелізанням та під повзанням смуги із 3-5 перешкод.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg**](https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg)

Рухлива гра «Квач»

[**https://www.youtube.com/watch?v=enJxfuvPbuA**](https://www.youtube.com/watch?v=enJxfuvPbuA)