

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячем. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

Мета : ознайомити із танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

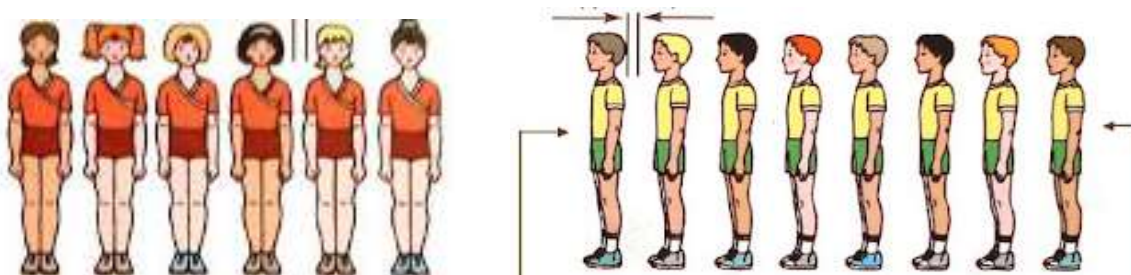
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

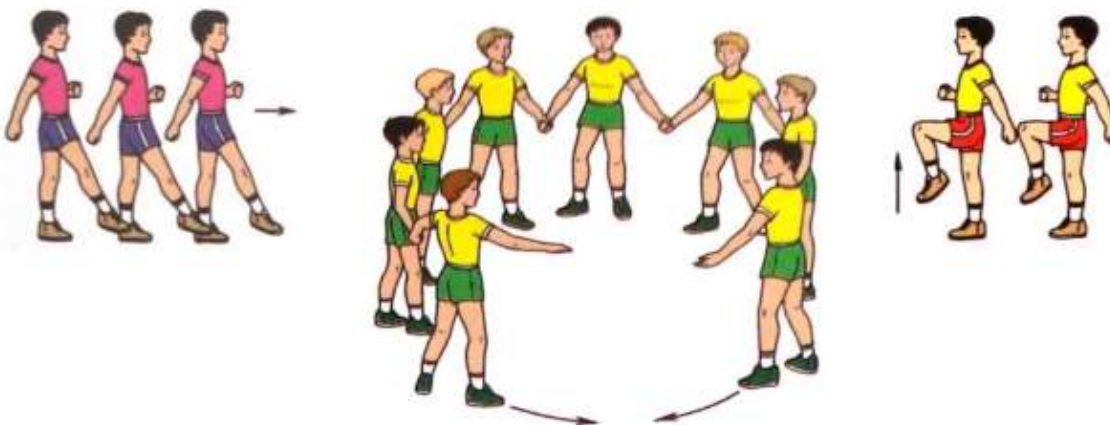
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ з м'ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=wbuOBWquL8>

1. В.п.- о.с. руки з м'ячем вниз
 - 1-руки з м'ячем вперед;
 - 2- руки з м'ячем в гору;
 - 3- руки з м'ячем вперед;
 - 4- в.п.
2. В.п. - о.с., руки з м'ячем вперед.
 - 1-4- колові рухи зігнутих рук з м'ячем до себе;
 - 1-4- колові рухи зігнутих рук з м'ячем від себе;
3. В.п.- о.с. руки з м'ячем внизу.
 - 1- підняти руки з м'ячем вгору, ліва нога назад на носок;
 - 2.- в.п.;
 - 3.- те саме з правою ноги;
 - 4.- в.п;
4. В.п., стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вперед.
 - 1-поворот тулуба ліворуч,;
 - 2- в.п.;
 - 3- те саме праворуч;
 - 4.- в.п.
5. В.п., стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вперед
 - 1 - нахил тулуба вперед, дістати ліву ногу;
 - 2- в.п.
 - 3- нахил тулуба вперед, дістати праву ногу;
 - 4- в.п.
6. В.п. стійка ноги нарізно руки з м'ячем в гору.
 - 1- нахил тулуба в ліво;
 - 2-В,п.
 - 3- нахил тулуба в право;
 - 4-В.п.
7. В.п.- о.с.,прямі руки з м'ячем вперед ноги нарізно.
 - 1- поворот тулуба вправо з випадом;
 - 2- В.п.
 - 3- поворот тулуба з випадом вліво;
 - 4-В.п.

2. Танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



<https://www.youtube.com/watch?v=UaRmW2l-Y74>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра "А ти готовий?"

<https://www.youtube.com/watch?v=FeUTM-gZvRE>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!