

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Секретне завдання", "Стрибки по "купинах"", "Через зони". Вправи для формування правильної постави.**

### **Завдання уроку**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

### **Опорний конспект**

#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

##### **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.

#### **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

##### **1. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за покликанням**

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

##### **2. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби (для профілактики плоскостопості).

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-\\_a\\_qHkSw](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

##### **3. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців, які переглянули у відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

#### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

##### **1. Рухлива гра для дітей "Будиночки".**

Дітей об'єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одному периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика

*припиняється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Гравець, який залишився поза «будиночком», стає ведучим.*

## **2. Танцювальна руханка.**

- Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням.

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

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