

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема.** Правила безпеки під час занять гімнастикою. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Повороти праворуч на 45-90 градусів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Сід ноги нарізно і нахили тулуба уперед. Групування в положенні сидячи й упорі сидячи. Рухливі ігри без предметів "Совонько", "Квач сидячи"

**Мета :** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; повороти праворуч на 45-90 градусів; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=63z9JSnX6kg>

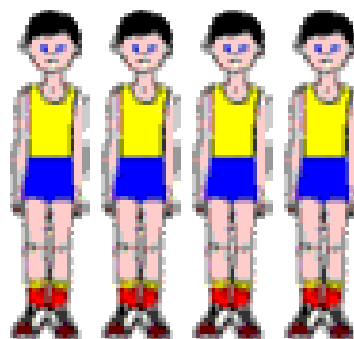
2. Комплекс ЗРВ без предметів на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>

3. Повороти на 45 – 90 градусів.



4. Шиккування в шеренгу.



## 5. Стійка ноги нарізно з різних вихідних положень.

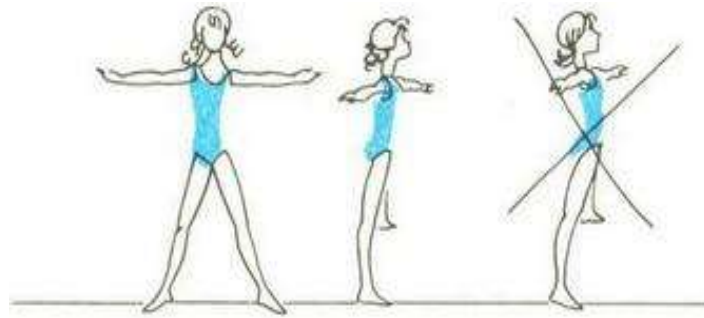


Рис. 12

## 6. Групування в положенні сидючи.



## 7. Рухливі ігри без предметів «Совонька».

З числа тих дітей, що грають, виділяється «совонька». Її гніздо в стороні від майданчика. Діти на майданчику розташовуються довільно. Совонька – в гнізді. За сигналом ведучого: «День настає, все оживає!» – діти починають бігати, стрибати, наслідуючи політ метеликів, пташок, жучків і т.д. За другим сигналом: «Ніч настає, все завмирає – сова вилітає!» – гравці зупиняються, завмирають у позі, у якій їх застав сигнал.

Совонька виходить на полювання. Помітивши гравця, що ворухнувся, вона бере його за руку і відводить у своє гніздо. За один вихід вона може добути двох або навіть трьох гравців. Потім совонька знову повертається у своє гніздо, й діти знову починають вільно пустувати на майданчику. Після 2–3 виходів совоньки на полювання її змінюють нові, ті, які жодного разу їй не попалися.

<https://www.youtube.com/watch?v=1bFRBffBtFo>

**КВАЧ**

**Хід гри**

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь *Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!* «Квач» намагається когось догнати (квацинути). Той, кого він квацинув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

**Рекомендації до гри** Спійманим вважається той, кого «квач» квацинув, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого квацинути, то необхідно призначити іншу дитину.

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