

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.**

### Завдання уроку

1. Повторити правила безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами .
2. Сприяти розвитку еластичності м'язів.
3. Повторити різновиди ходьби.

### Конспект уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Перегляд відео «Правила безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами» за посиланням

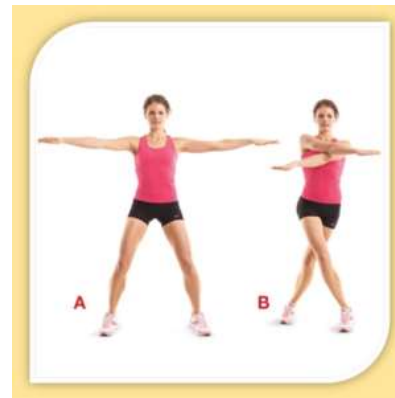
<https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>

**Запам'ятайте!** Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.

**Дотримуйтесь** безпеки на уроках фізичної культури!

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Різновиди ходьби та бігу.
2. Комплекс ЗРВ на місці.



3. Вправи для розвитку еластичності м'язів.

[https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS\\_j4](https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4)

4. Руханка для дітей за посиланням.

<https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk>

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**