

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

Мета : ознайомити з передаванням м'яча ногою, ЗРВ; визначити динаміку фізичної підготовки учнів із різною руховою активністю; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

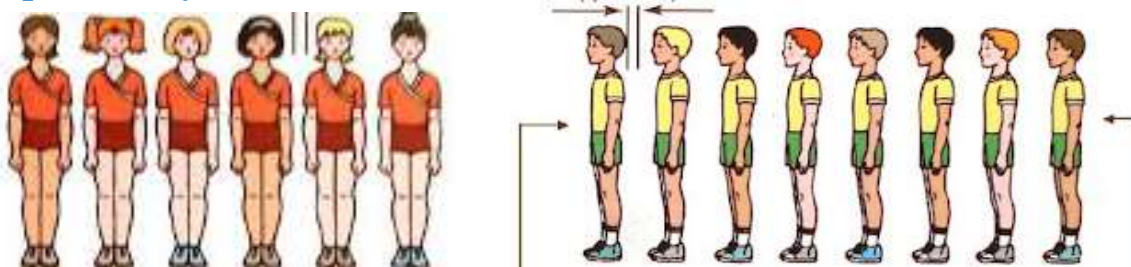
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.



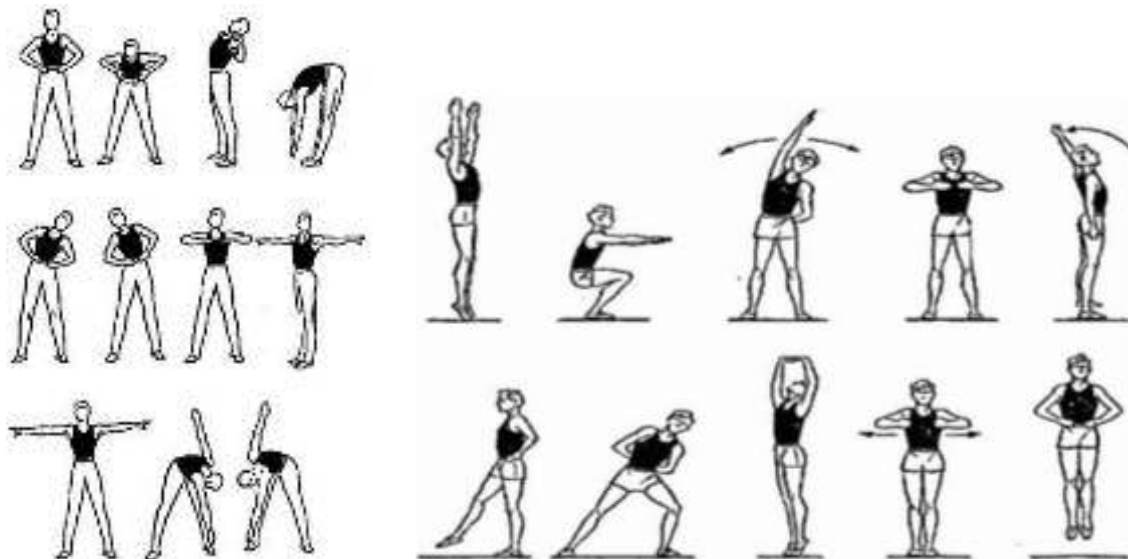
В) Різновиди ходьби і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ



2. Вправи для розвитку гнучкості.

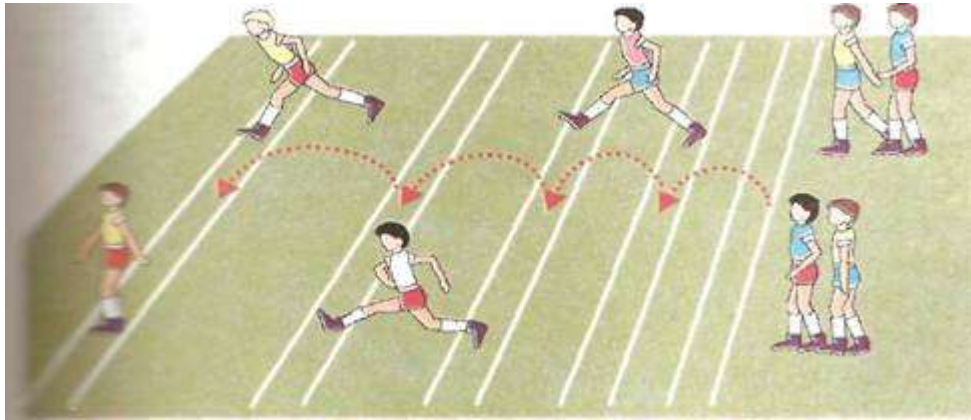
<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра

«Стрибки по смугах»

На майданчику креслять 7-8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50 см, другою і третьою — 60 см і т. д. Гравців поділяють на команди і шикують за лінією старту в колони по одному.



За сигналом перші гравці в усіх командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не наступаючи на лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!