

Тема. Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Ходьба по колу та прямокутнику. Пересування правим і лівим боком по колу за допомогою приставних кроків.

- **Комплекс ЗРВ із прапорцями.**
- **Різновиди ходьби по гімнастичній лаві.**
- **Біг на місці з максимальною частотою.**
- **Махові рухи руками і ногами, нахили тулуба біля опори.**
- **Пересування по обмеженій за площиною опорі.**
- **Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Збирання листя".**

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

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

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

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс загально-розвивальних вправ.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgigHpE4U>

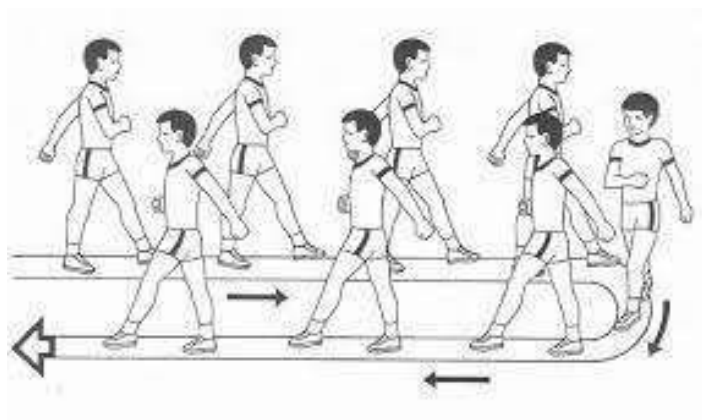
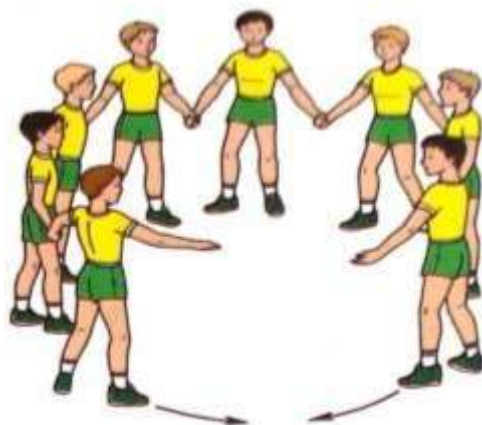
2. Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі.



"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.



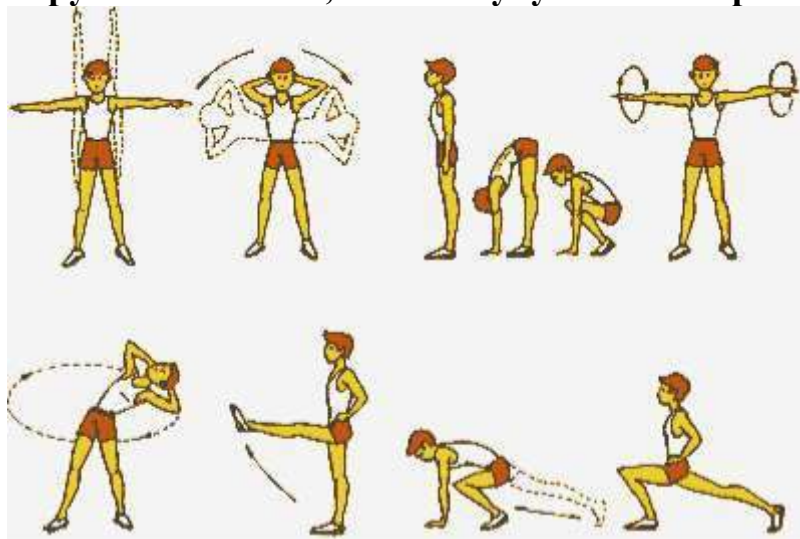
3. Пересування правим і лівим боком по колу за допомогою приставних кроків.



4. Різновиди ходьби по гімнастичній лаві.

<https://www.youtube.com/watch?v=HY8guqLQtMI>

5. Махові рухи руками і ногами, нахили тулуба біля опори.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра "Колобки та їжачки".

- Pozнайдeteся з правилами нової рухливої гри.

Клас об'єднують у групи: «Колобків» та «Їжачків». Діти вільно пересуваються по майданчику. За сигналом «Колобки!» діти цієї групи приймають положення групування біля матів і виконують переكاتи назад і вперед. У цей час Команда «їжачків» на майданчику приймає положення

групування у присіді. За наступним сигналом діти вільно бігають по майданчику. За командою «Їжачки!» діти цієї групи працюють на матах, а «колобки» – на майданчику. Перемагає команда, що припустилася меншій кількості помилок.

2. Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=MOndK-a5G98>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!