

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Рухливі ігри за вибором учнів.

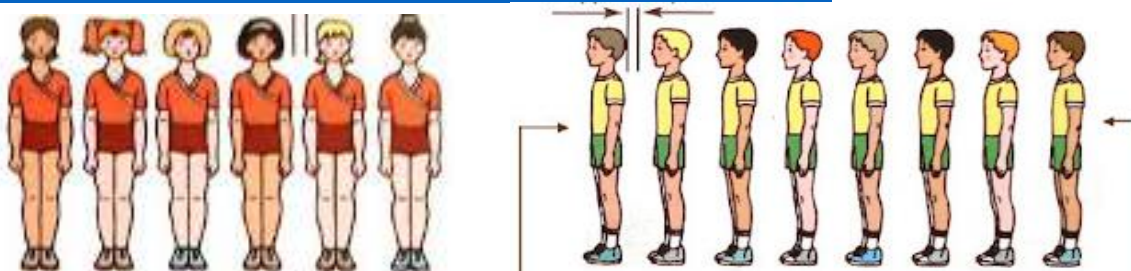
Мета: ознайомити з вправами для розвитку гнучкості, ЗРВ; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; сприяти вихованню 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) Шикування в шеренгу**

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

**Б) Організовуючі та стройові вправи.**

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займається 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри за вибором учнів.

«Гречка»

- **Значення гри:** сприяє розвитку стрибучості.
- **Інтенсивність:** середня
 - **ЗМІСТ ГРИ**
- Учні стоять у дві колонки. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи: Ой чук, гречка, Чорні овечки, А я гречка намело, Гречаників намечу.
- **ПРАВИЛА ГРИ**
- Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.



•  - вчитель

•  - гравці команд

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!