

Тема: Ходьба по рейці гімнастичної лави

Завдання: Розвивати спритність у рухливій грі «Хто швидше потягне скакалку», витривалість у бігу. Навчати ходьби по рейці гімнастичної лави. Повторити приставні кроки з присіданням. Виховувати любов до занять спортом, почуття колективізму.

Інвентар: м'ячі, гімнастична лава, скакалка, кеглі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7-11 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	За зростом біля лінії із рівнянням по ній. Переступанням.
	Повороти на місці.	До 30 с	
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, із високим підніманням колін.	2-3 хв	По колу в колону по одному, дистанція-2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
	Перешикування.	0,5-1 хв	У коло, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з м'ячами.	4-5 хв	Звертати увагу на правильність виконання вправ.
	I. В.П.: О.С- м'яч внизу. 1-повернути голову праворуч; 2-В.П.; 3-повернути голову ліворуч; 4-В.П.	5-6 р.	Руки не згинати.
	II. В.П.: ноги на ширині плечей, м'яч внизу. 1-мяч угору, подивитися на нього-вдих; 2-В.П.-видих; 3-4-те саме.	4-5 р.	
III. В.П.: ноги нарізно, м'яч перед собою. 1-поворот праворуч; 2-В.П.; 3-поворот ліворуч; 4-В.П.	4-5 р.	Руки не згинати.	
IV. В.П.: стійка ноги			

	<p>нарізно, м'яч внизу. 1-3-пружинні нахили вперед, м'яч торкається підлоги; 4-В.П. V. В.П.: О.С.- м'яч внизу. 1-підкинути м'яч вгору; 2- спіймати його. VI. В.П.: ноги на ширині плечей, руки з м'ячем унизу. 1-ударити м'ячем об підлогу; 2-піймати м'яч, не нахилиючись вперед і не сходячи з місця. VII. В.П.: О.С.-руки на поясі, м'яч стоїть на підлозі. 1-4 – стрибати навколо м'яча праворуч; 5-8 – стрибати навколо м'яча ліворуч.</p>	<p>3-4 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4р.</p>	<p>Ноги на згинати. Не торкатися м'яча.</p>
Основна (20-24 хв)	<p>Приставні кроки з присіданням. Ходьба по рейці гімнастичної лави. Біг Рухлива гра «Хто швидше потягне скакалку». Діти діляться на дві команди. За 3-4 метри від них лежить на підлозі скакалка. За командою перші гравці біжать вперед, оббігають кеглю і швидко повертаються до скакалки, щоб потягнути її кінець до себе. Гра повторюється кілька разів.</p>	<p>4-5 хв 6-7 хв 2-3 хв 7-8 хв</p>	<p>Одночасно по колу. По черзі, з допомогою. По колу, у повільному темпі. Повторити правила гри.</p>
Заключна (3-5 хв)	<p>Ходьба з рухами рук вгору і вниз. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>	<p>2-3 хв До 30 с До 30 с До 30с</p>	<p>У повільному темпі у колону по одному. Руки вгору. За зростом. Відзначити кращих.</p>

