06.04.2021р. Матеріали до уроку

**Тема:** **Організовуючі вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ в парах (з м’ячем). Вправи з великим м’ячем: повторення раніше вивчених вправ. Рухливі ігри «Влучно в обруч», «Вибивний»**

Завдання.

1.     Повторити

-         виконання стройових команд;

-         стрибки із присіду в присід;

-         ведення м’яча правою і лівою рукою на місці і під час ходьби;

-         техніку метання малого м’яча у ціль.

2.     Розвивати точність рухів, рухливість.

3.     Сприяти фізичному розвитку учнів.

**Перейдіть за посиланням для перегляду відео та виконайте комплекс вправ** [**https://youtu.be/egNxOOdcmGE**](https://youtu.be/egNxOOdcmGE)

 Ходьба:

- звичайна:

- на носках;

- на зовнішній стороні стопи;

- на внутрішній стороні стопи;

- на п’ятках;

- у повному присіді, як «грибочки».

Біг:

- Звичайний

- Біг у протилежному напрямку

- Біг з високим підніманням стегна

- Біг із накиданням гомілки

- Біг з підстрибом.

Стрибки

- стрибок в висоту

- стрибки по купинах

Вправи на відновлення ритму дихання

1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору

2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

Загадки

1.     Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти.

     М’яч, удар і крики «Гол!» - пречудова гра…

2.     Рукавиці надівай і суперника вдаряй.

3.     Коли ключка є, хлопці грають у ….

4.     Б’ють мене старі й малі

     І в повітрі, й на землі.

     Та від цього не вмираю

     Тільки весело стрибаю.

***„Влучно в обруч“***

Гравці команд по черзі кидають м'яч крізь обруч, підвішений на висоті близько 1-2 м, ловлять його, передають наступному гравцеві, самі стають у кінець колони.

***„Вибивний“***

По центру умовно обраного поля мають розташуватися всі гравці, крім двох – вони стоятимуть з двох сторін від центральної групи. Гра полягає в тому, щоб „вибити“ м’ячем гравців, які стоять посередині. Їм доводиться добряче крутитися, щоб не бути „вибитими“ в перші ж хвилини!