

**КЗ «Запорізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 7 І-ІІ ст.»
ЗОР**

Склала Мальована Оксана Вікторівна

Модель рухового завдання

з використанням програми «Дитяча легка атлетика»

Завдання:

1. Перестрибування через 4 бар'єри.



2. Біг з бар'єрами за заданою схемою.



3. Оббігання 6-ти фішок.

4. Підтягування по горизонтальній лаві в тунелі з 4 обручів.



5. Стрибки по сходах на підлозі.



Послідовність дій:

1. Діти об'єднуються у чотири групи.
2. Стають на завдання 1, 2, 4, 5.
3. Учні працюють на окремих перешкодах, долають їх обраними за бажанням різними способами.
4. Потім – перехід.
5. Другим етапом - проходять смугу (1-5 завдання) за завданням лідера.
6. Нового лідера призначає попередній.