

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Біг з високого старту до 30м. Рухлива гра.

Мета : ознайомити із бігом з високого старту до 30м, ЗРВ на місці без предметів; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

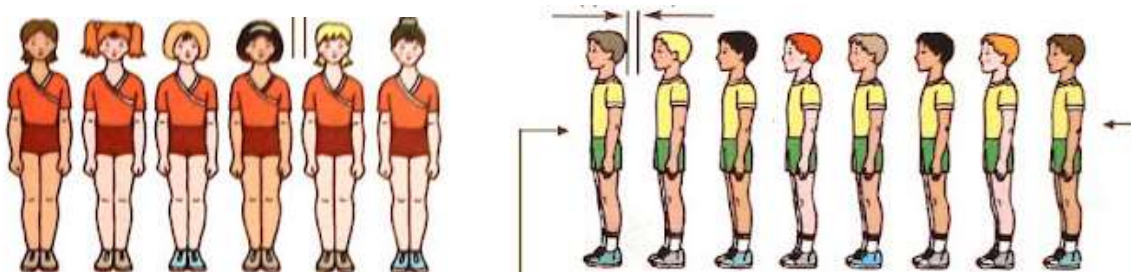
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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

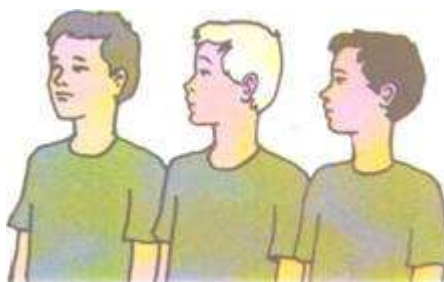


Б) Організовуючі та стройові вправи.

Стройові вправи формують гарну поставу та дисциплінують. Вони допомагають учням чітко і швидко розміщуватись у спортивному залі або на спортивному майданчику.

За командою «**В одну шеренгу СТАВАЙ!**» усі учні повинні швидко стати за зростом ліворуч від учителя на одній лінії і прийняти стройову стійку.

За командою «**РІВНЯЙСЬ!**» усі учні, крім правофлангового, повинні повернути голову праворуч, трохи підняти підборіддя і вирівнятись у шерензі.



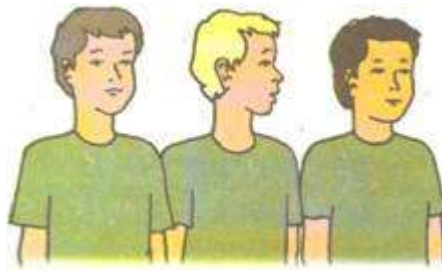
За командою «**ВІДСТАВИТИ!**» слід припинити виконання дії і прийняти попереднє положення.

За командою «**СТРУНКО!**» треба чітко повернути голову вперед або підвести її та прийняти стройову стійку.

За командою «**ВІЛЬНО!**» можна розслабити в коліні ліву або праву ногу, не сходячи з місця.

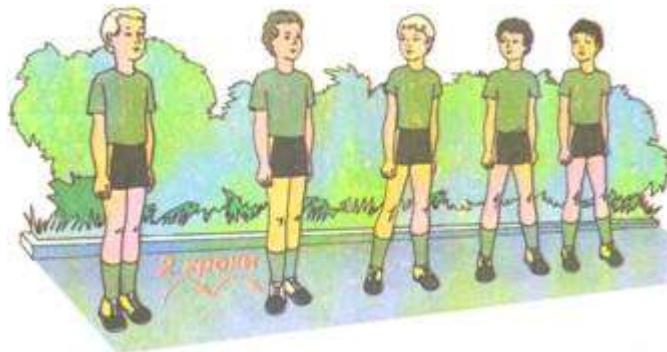
За командою «**РОЗІЙДИСЬ!**» - швидко залишити свої місця й чекати наступної команди.

Команда «**На перший, другий – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» означає, що слід повернути голову ліворуч, назвати свій номер (перший або другий) тому, хто стоїть ліворуч, і одразу повернути голову вперед. Останній у шерензі, називаючи свій номер, не повертає голови.



За командою «**По порядку – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» слід також повернути голову ліворуч, назвати свій порядковий номер (перший, другий, третій і так далі).

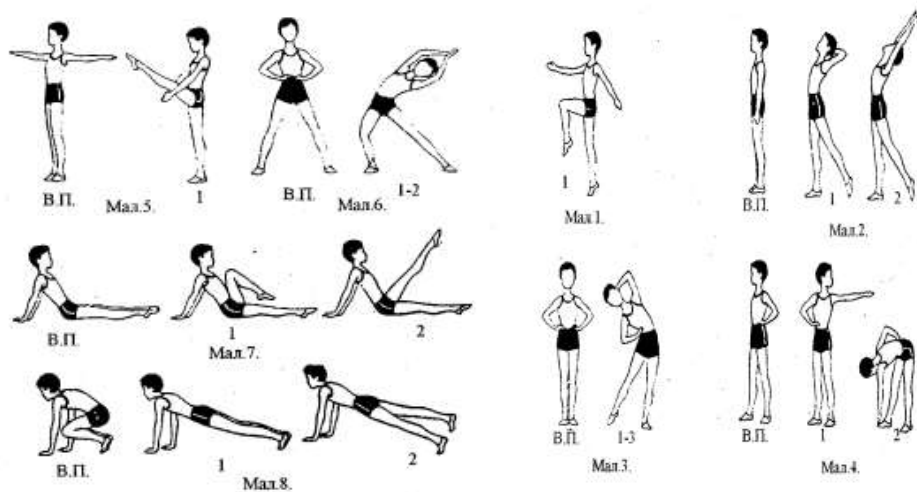
За командою «**Ліворуч приставними кроками на два кроки – РОЗІМ-КНИСЬ!**» перший у шерензі залишається на місці, всі інші роблять приставні кроки вбік від нього. Розмикаючись ліворуч, треба дивитися вправо, щоб не відійти від сусіда більш як на два кроки. Змикання роблять у зворотному напрямку.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ на місці без предметів.

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



2. Різновиди ходьби.

Різновиди ходьби: на носках; на зовнішній, на внутрішній стороні стопи; у напівприсіді, у повному присіді; спортивна ходьба.

- **Ходьба звичайним кроком в строю** (стежити за поставою і правильною координацією рухів) на місці, по колу в колоні, парами взявшись за руки, поняття про ходьбу в ногу.

- **Тренування ходьби** з різним положенням рук.

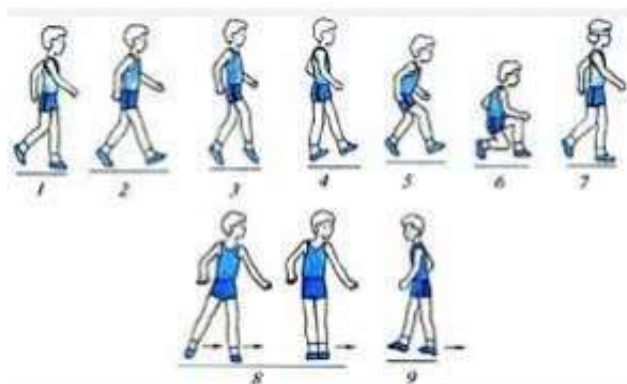
- **Ходьба на пальцях, на п'ятах**, на зовнішній і внутрішній стороні стопи, приставними кроками, високо піднімаючи коліна, в повному присіді і т.д.

- **Ходьба в повільному і швидкому темпі**, ходьба в чергуванні з бігом.

- **Ходьба з переступанням** через предмети заввишки.

- **Ходьба із зупинками**, повертаючись до орієнтирів, переміщення „змійкою” (між предметами на підлозі).

- **Ходьба зі зміною напрямку** за орієнтирами і командами інструктора. Удосконалення навичок ходьби з зупинками за слуховим і зоровим сигналом.



3. Біг з високого старту до 30м.

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBO>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!