

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Прийняття поперемінно положень «ноги нарізно» і «широка стійка». Повороти кругом переступанням і стрибком. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Прийняття положення сид зігнувши ноги з основної стійки. З положення лежачи на спині групування і переكاتи вліво і вправо. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».

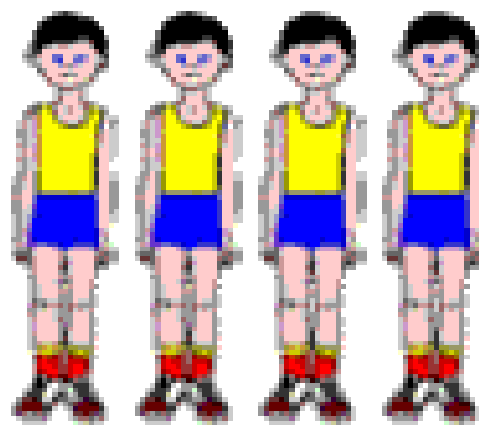
Мета : познайомити з технікою виконання переكاتів в положенні лежачи; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

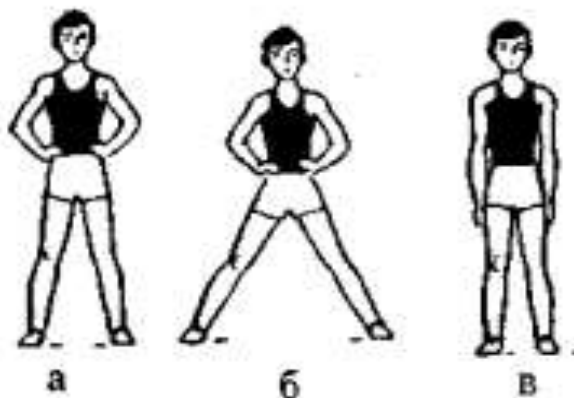
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу



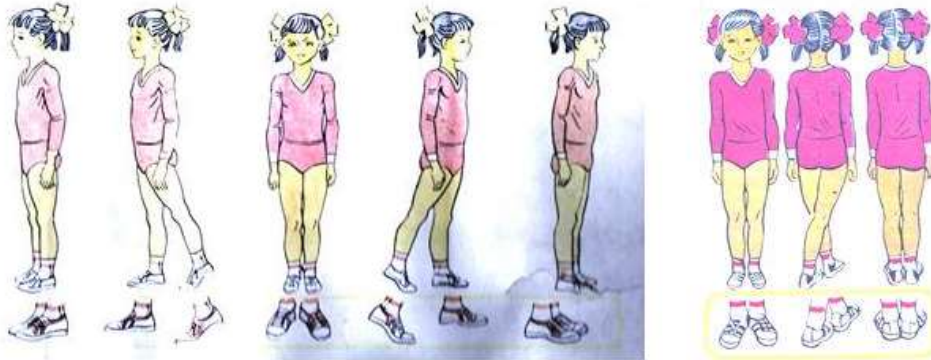
Б) Прийняття поперемінно положень «ноги нарізно» і «широка стійка».



В) Організовуючі та стройові вправи.

"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180^0 , праворуч - 90^0 , ліворуч - 90^0).



Повороти «Право - РУЧ», «Ліво - РУЧ»

Поворот «Кру - гом»

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

2. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

3. Різновиди бігу.

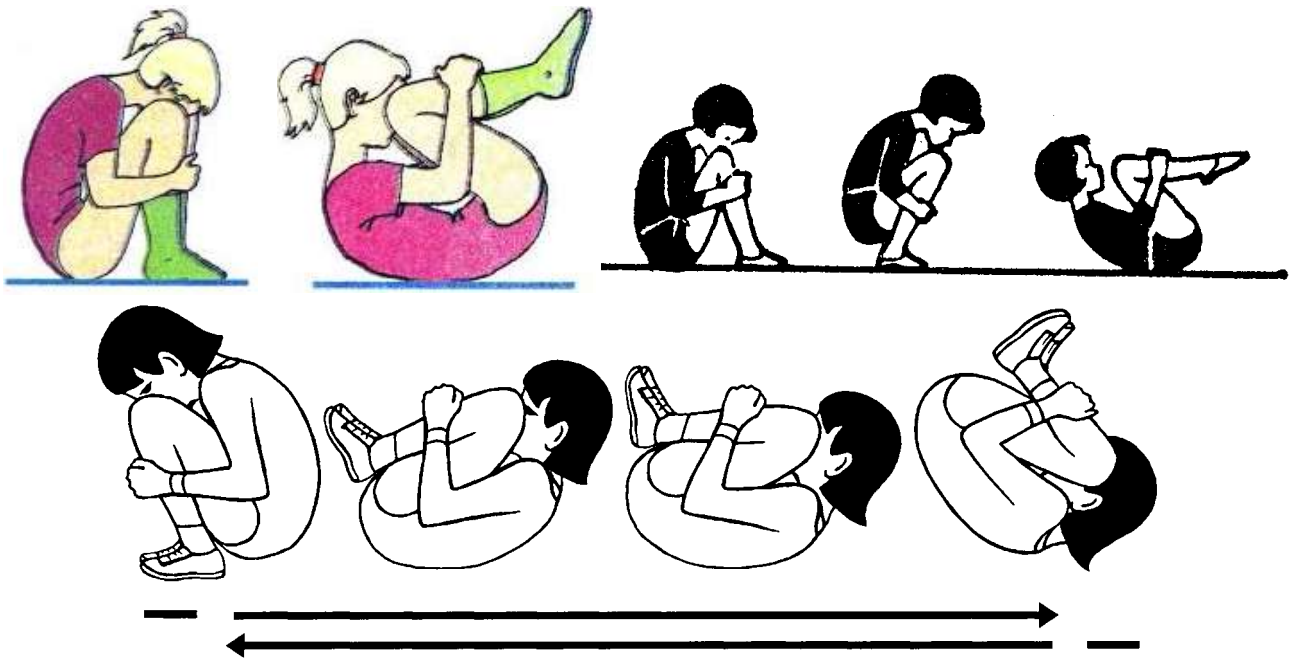
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг у середньому темпі (10 с).

https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

2. Групування з положення лежачи на спині.



https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html

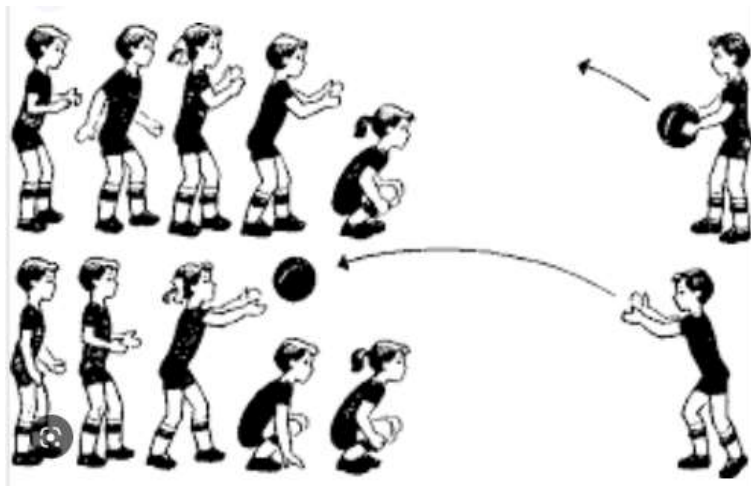
III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».

Підготовка. Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

Зміст гри. За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підводяться. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець випустив з рук м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!