

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Шикуння в шеренгу. Шикуння у коло тримаючись за руки. Різновиди ходьби з різним положенням рук. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем. Прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині. Перекати вліво і в право в групуванні. У положенні сидячи ноги нарізно нахили тулуба вперед. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.

Мета : познайомити з шикунням у коло тримаючись за руки, прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикуння в шеренгу і колону по одному та у коло тримаючись за руки; 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

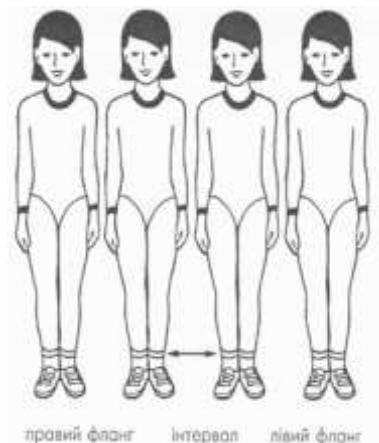
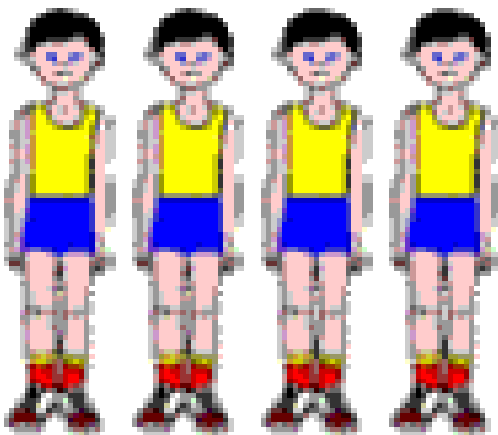
І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=0iDFG9tlbqI>

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикуння в шеренгу



Б) Шикуння у коло тримаючись за руки.

Перший спосіб:

- а) дітям, які стоять в шерензі, пропонують взятися за руки;
- б) вчитель бере за руку правофлангового і, рухаючись по колу, з'єднує руки направляючого і замикаючого.

Другий спосіб:

- а) дітям, які стоять у шерензі, пропонують взятися за руки;
- б) двом учням, які стоять в середині шеренги пропонують не сходити з місця.
- в) вчитель стає проти учнів, які стоять посередині шеренги, і віддає розпорядження: тримаючись за руки, зробити коло;

г) вчитель пропонує з лівого і правого флангу підходити до нього і зробити коло.

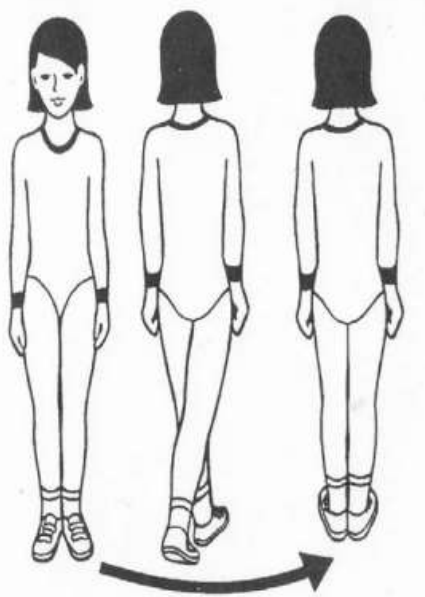
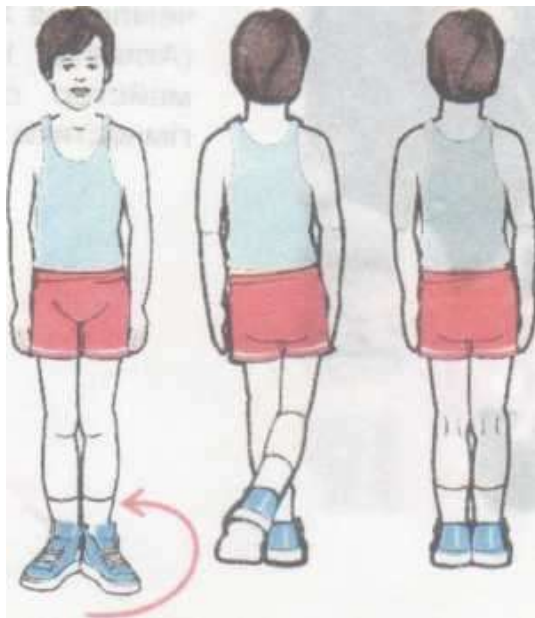
Коли будуть вивчені обидва способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

В) Організовуючі та стройові вправи.

Поворот “кругом на місці” виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча. Щоб його виконати, спочатку повтори поворот «Ліворуч». Після потренуйся виконувати команду «Кру-гом!»

Роби це в такому **порядку**:

- на рахунок «раз» повернись ліворуч кругом на лівій п'яті і правому носку
- а на рахунок «два» праву ногу пристав до лівої. Під час повороту руки притисни до тулуба.



3. Різновиди ходьби з різним положенням рук.

- 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).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.п. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 — підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих);

3-4 — опустити м'яч у в.п. (видих).

Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1 — нахилити тулуб вправо (видих);

2 — повернутися у в.п. (вдих);

3-4 — те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.п. — стійка на колінах, м'яч біля грудей.

1-2 — нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 — випрямитися у в.п. (вдих).

Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);

2 — повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.п. зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

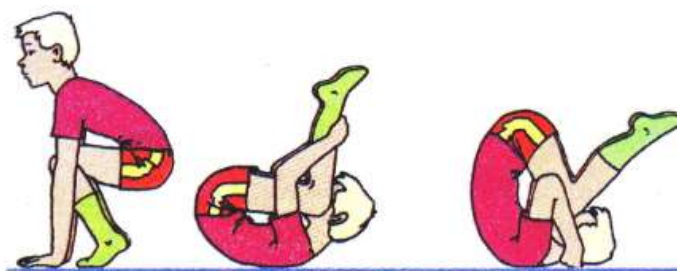
<https://www.youtube.com/watch?v=hiOJTvnC538>

2. У положенні сидячи ноги нарізно нахили тулуба вперед.



3. Прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині.

- З упору присівши, перекид назад в групуванні до торкання лопатками і потилицею підлоги – руки біля голови, пальцями до плечей.
- Те ж, але спробувати, спираючись на руки, ногами дістати підлоги за головою.
- Перекид назад по похилій площині (гімнастичний міст).
- Перекид назад з упору присівши.



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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!