

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу зі зміною темпу руху. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Прийняття положення сид зігнувши ноги з основної стійки. З групування лежачи на спині в упор присівши. Ігри з бігом і стрибками на двох ногах.**

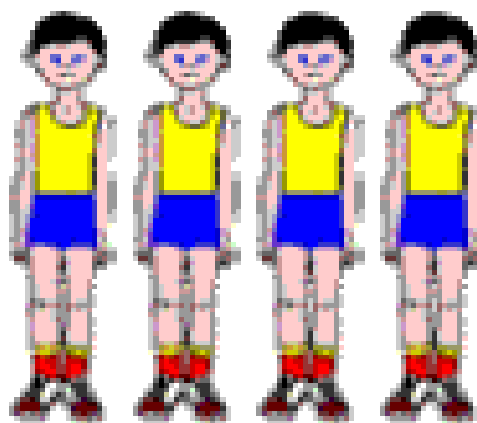
**Мета :** познайомити з технікою виконання положення сид зігнувши ноги з основної стійки; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з 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.

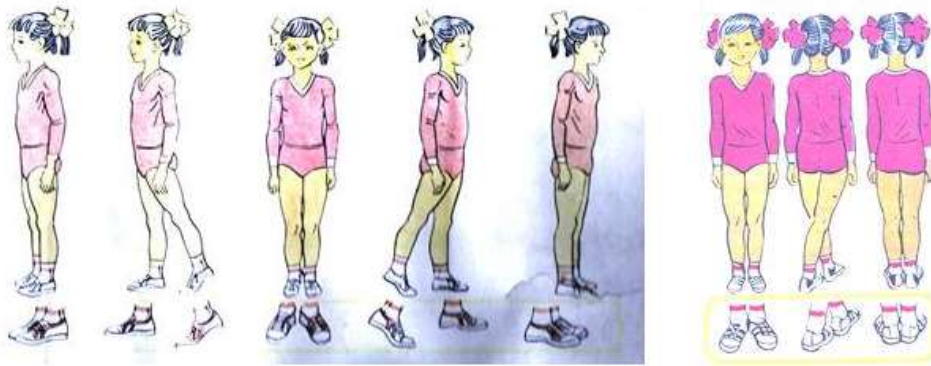
##### А) Шиккування в шеренгу



##### Б) 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  $180^{\circ}$ , праворуч -  $90^{\circ}$ , ліворуч -  $90^{\circ}$ ).



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 зі зміною темпу руху.

- ходьба звичайна зі зміною темпу руху (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 зі зміною темпу руху (10 с).

## 3. Різновиди бігу зі зміною темпу руху.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг зі зміною темпу руху.

[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

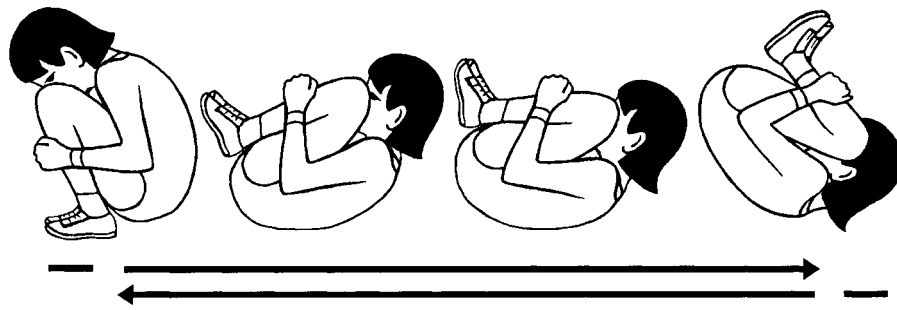
## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU>

### 2. Групування з положення лежачи на спині.





[https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post\\_3466.html](https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html)

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

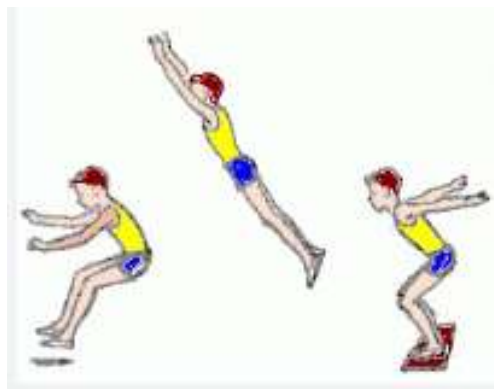
#### 1. Ігри з бігом і стрибками на двох ногах У річку, гоп!

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на обох ногах.

##### Хід гри

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду: “У річку, гоп!” — усі стрибають вперед. “На берег, гоп!” — всі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: “У річку, гоп!”, “У річку, гоп!” — всі стоять на місці. Хто стрибнув — вибуває з гри. гра триває, доки не залишиться один гравець.

**Примітка.** Ведучий може підвищувати темп подавання команд, аби ускладнити завдання для гравців.



***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***

