

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 і вистрибування вгору. З вихідного положення упор присівши переكاتи на спині. Ігри з бігом і стрибками.

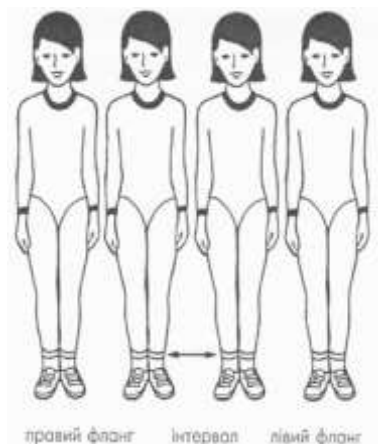
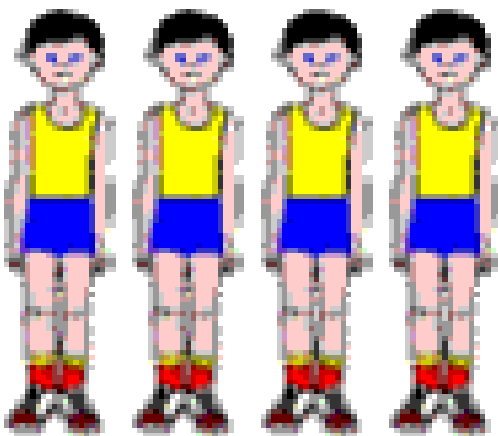
Мета : познайомити з технікою виконання положення сид зігнувши ноги вистрибування вгору; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими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

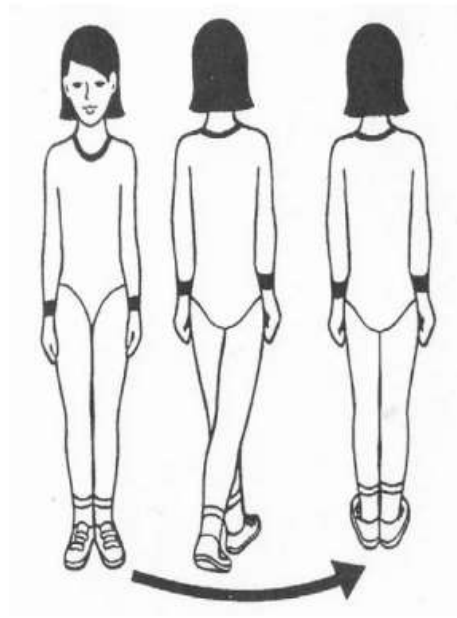
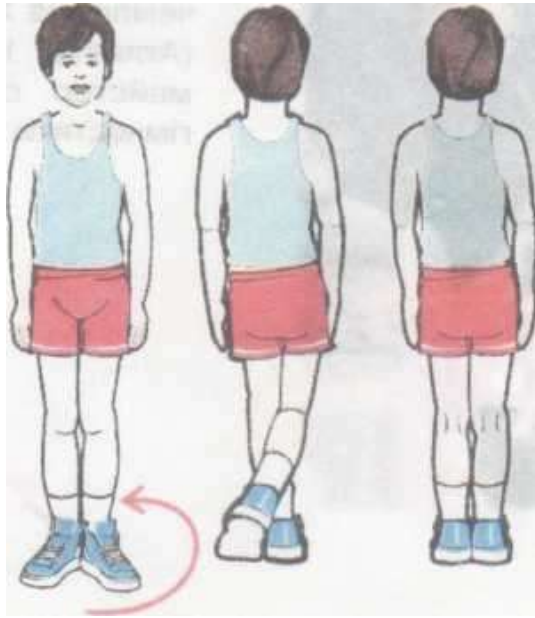
"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

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.



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

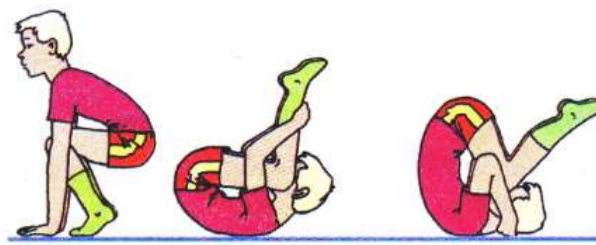
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

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

2. Групування з положення упор присівши переكاتи на спині.

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



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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Ігри з бігом і стрибками.

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7DA>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!