

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Шикуння в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Шикуння у коло окремими групами. Різновиди ходьби і бігу зі зміною напрямку і руху. Комплекс ЗРВ з LEGO . З упору присівши перекати на спину і поверненням у вихідне положення. В упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині. Рухливі ігри « Атоми, молекули», «Погода в Україні».

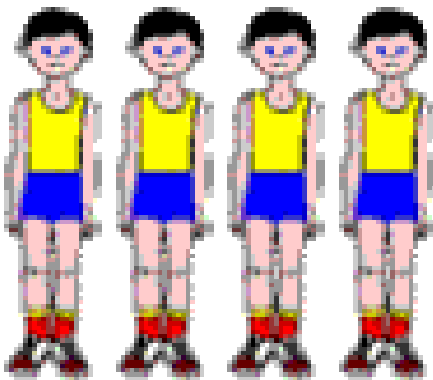
Мета : познайомити з шикунням у коло окремими групами, в упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині, з упору присівши перекати на спину і повернення у вихідне положення; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикуння в шеренгу; тренувати у виконанні 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

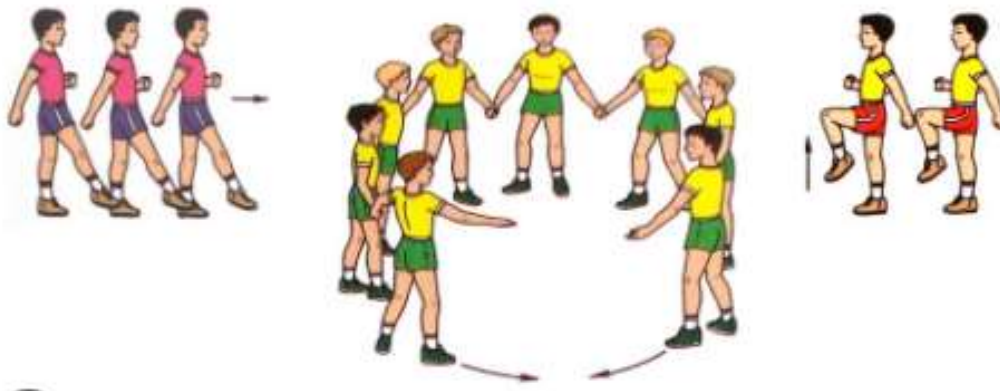
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикуння в шеренгу



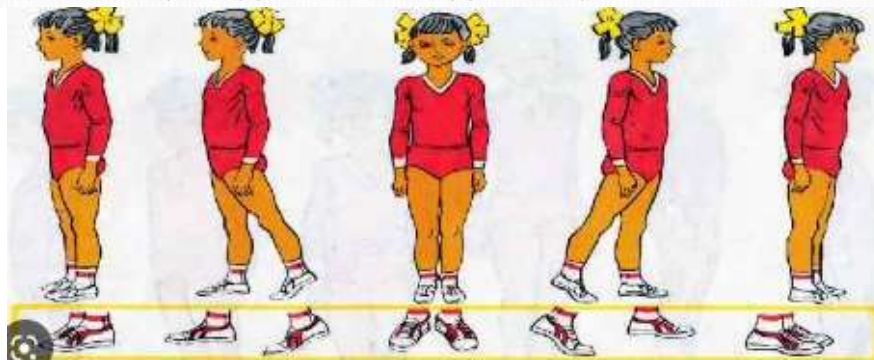
Б) Шикуння у коло окремими групами.



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° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

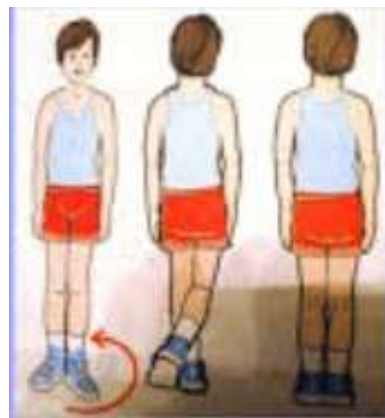


Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

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.

- 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 зі зміною напрямку і руху.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг спиною вперед (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

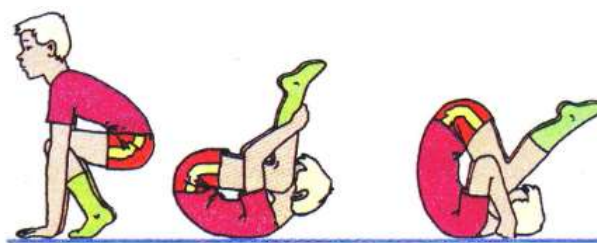
1. Комплекс ЗРВ з LEGO.

<https://www.youtube.com/watch?v=QzAtN7BV0Z8>

2. З упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення.

1. З упору присівши, переكات 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

3. В упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри « Атоми, молекули», «Погода в Україні».

Необхідна невелика первинна настройка: групу просять закрити очі і уявити, що кожна людина - маленький атом, а атоми, як відомо, здатні з'єднуватися і утворювати молекули, які представляють собою досить стійкі з'єднання. Далі йдуть слова ведучого: «Зараз ви відкриєте очі і почнете безладний рух в просторі. За моїм сигналом (сигнал обмовляється) ви об'єднаєтеся в молекули, число атомів в яких я також назву. Коли будете готові, відкрийте очі ». Учасники починають вільне переміщення в просторі і, почувши сигнал ведучого, об'єднуються в молекули. Порухатися, деякий час цільним з'єднанням, молекули знову розпадаються на окремі атоми. Потім ведучий знову дає сигнал, учасники знову об'єднуються і т.д.

.Якщо останнім числом атомів в молекулі буде два, то вправа служить гарним способом поділу групи на пари для подальшої роботи

<https://www.youtube.com/watch?v=9LRgCtNVqi4&t=168s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fgb2SMpC-0s&t=3s>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!