

Вчитель: Половинкина О.А.

Тема. Шикунання в шеренгу. Шикунання 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 сидючи ноги нарізно нахили тулуба вперед. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.

Мета : познайомити з шикунанням у коло тримаючись за руки, прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикунання 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

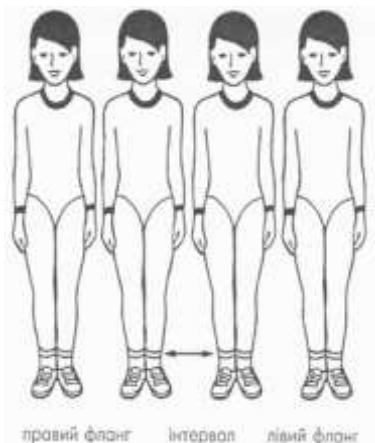
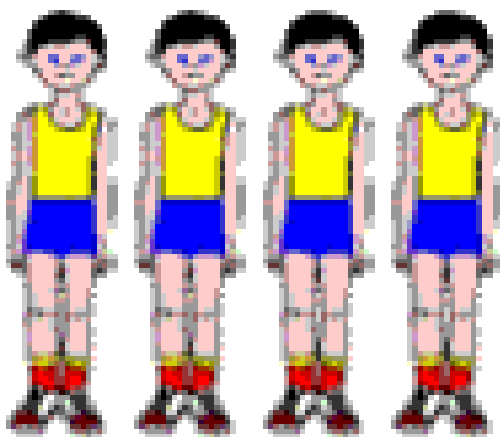
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикунання в шеренгу



Б) Шикунання 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 оби два способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

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.

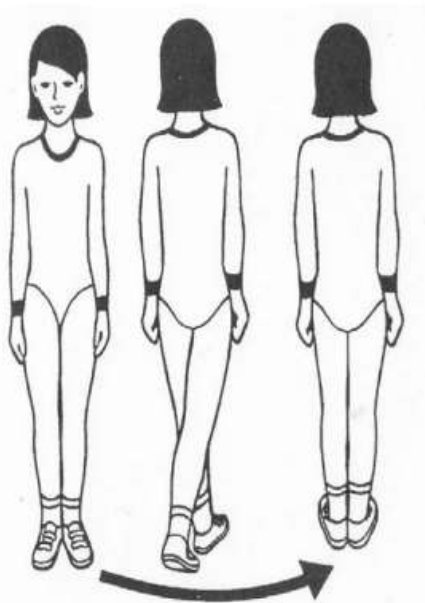
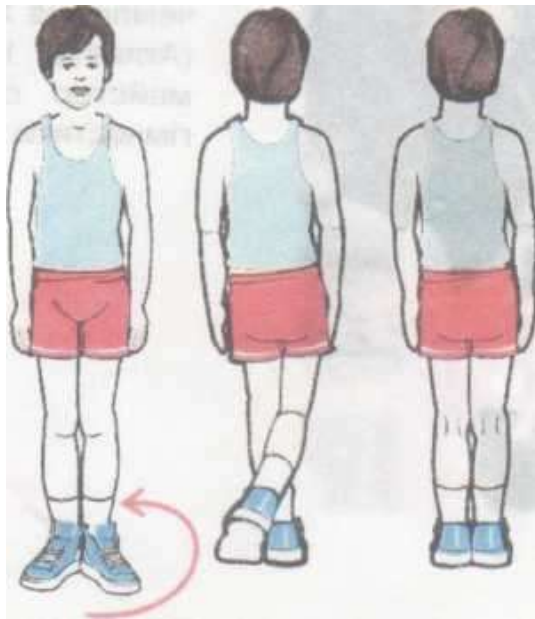
"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

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 потренуєся 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

Шикуння в кілька колон із заведенням ланок.

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 внизу.

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.

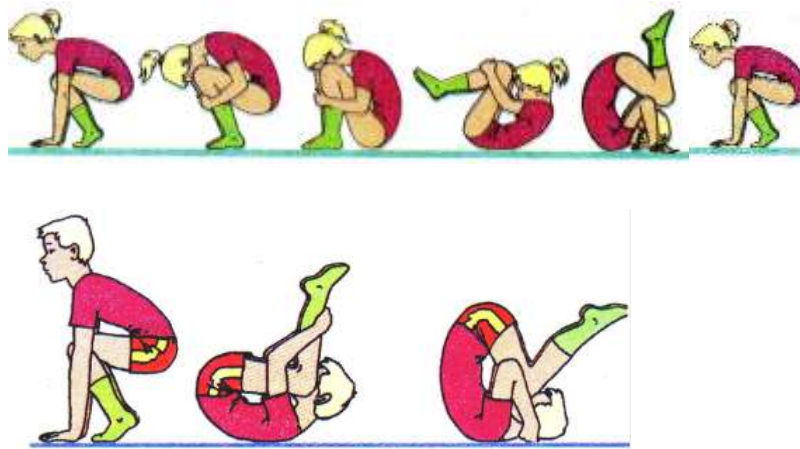
<https://www.youtube.com/watch?v=hiOJTvnC538>

2. У положенні сидячи ноги нарізно нахили тулуба вперед.



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

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 перенесенням малого м'яча.

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!