

Вчитель: Довмат Г.В.

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

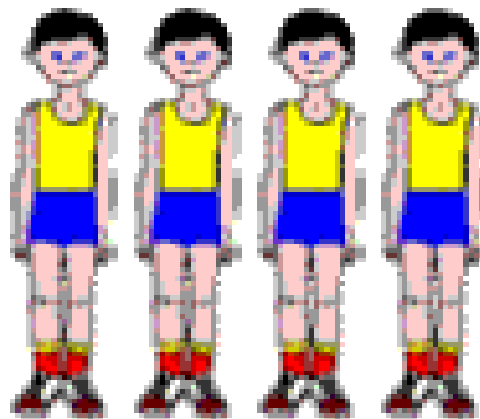
Мета : познайомити з технікою виконання положення сидівши з піднятих ніг з основної стійки; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство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



<https://www.youtube.com/watch?v=EYoXgMEw-9g>

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°).



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 стоять в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаються 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 стоять в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UtzjXo7Jf90>

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.

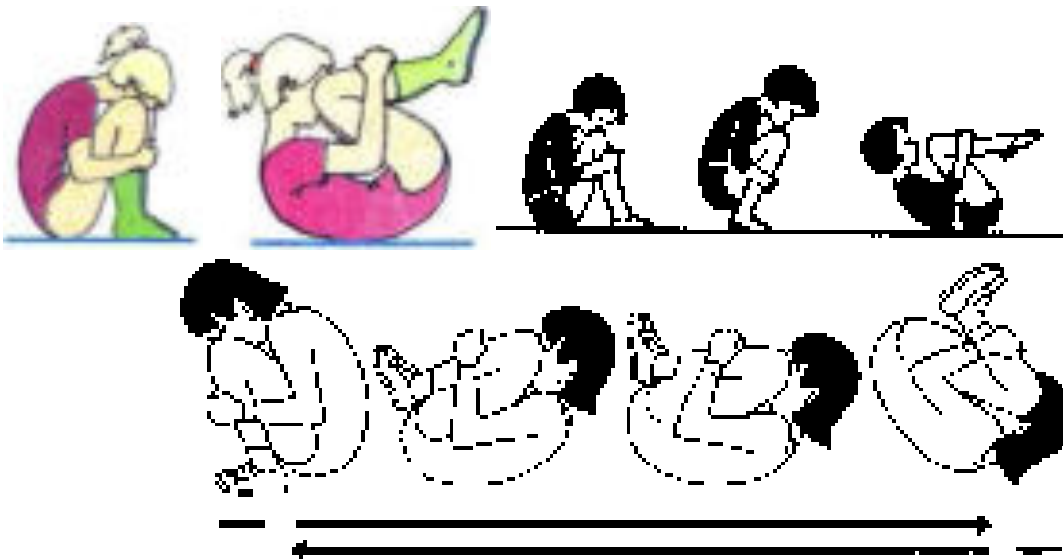
https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

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

2. Групування з положення лежачи на спині.



<https://www.youtube.com/watch?v=8ZiRTT9Xv-k>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Ігри з бігом і стрибками на двох ногах

У річку, гоп!

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах.

<https://www.youtube.com/watch?v=3v7CfncuiyQ>

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.



2. Руханка «Стефанія»

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWlj8&list=RDMM&index=2>

3. Дихальна вправа <https://www.youtube.com/watch?v=01TwNmy6OXg>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

