

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місті. Різновиди ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.

Мета: ознайомити із загально-розвивальними вправами на місті та вправами з великим м'ячем; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикунання в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих 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. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

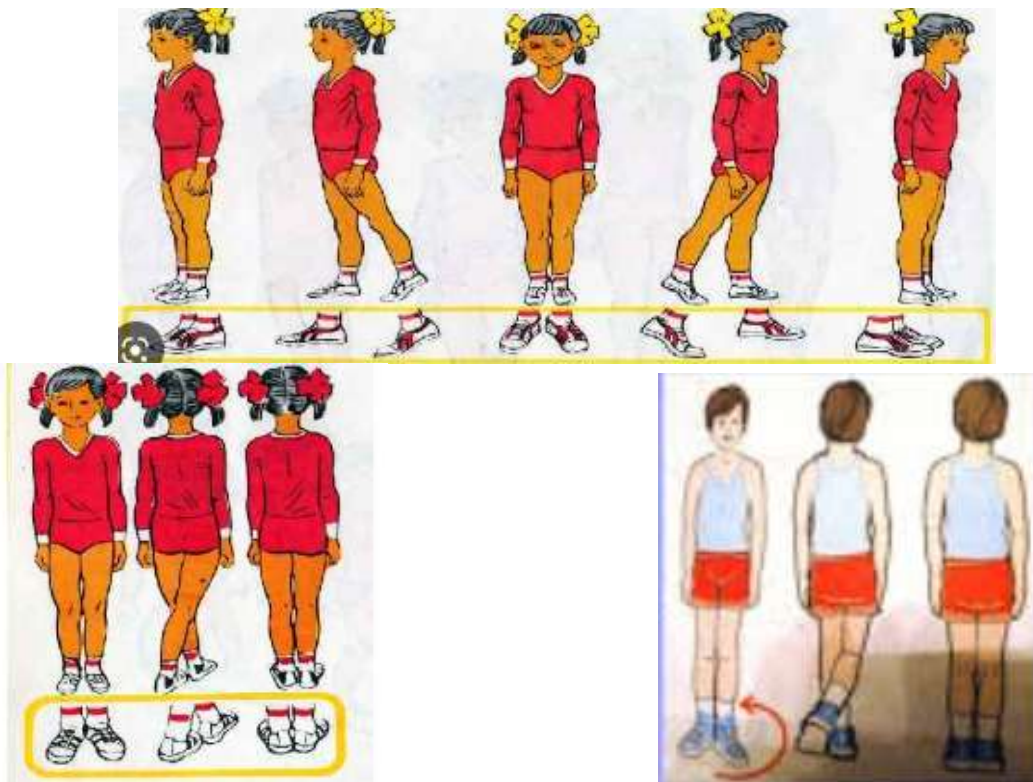
А) Шикунання в шеренгу



Б) Організовуючі та стройові вправи.

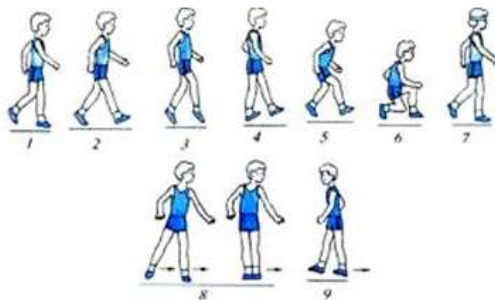
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"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°).



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.

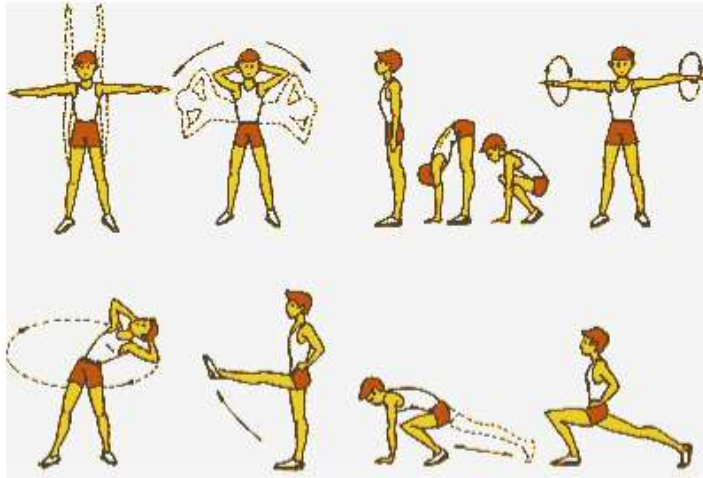
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг спиною вперед (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

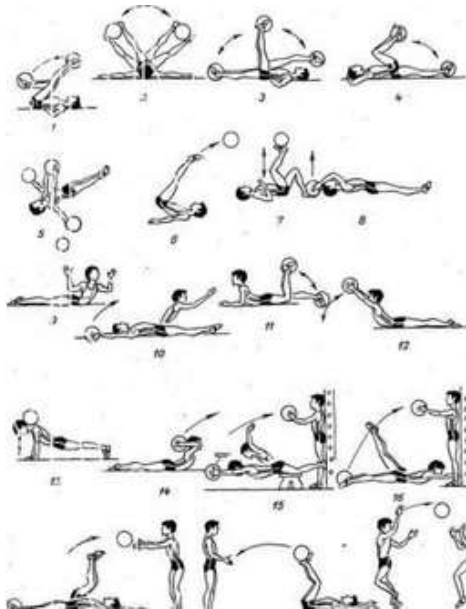
1. Загальнорозвивальні вправи на місті.

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>



2. Вправи з великим м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=xDaa0kbmbzg>



• Термінологія

- З метою стислого і точного пояснення вправ з набивним м'ячем, основною ознакою прийнято називати положення м'яча і напрямок його руху. Наводимо окремі термінологічні назви основних положень і рухів м'ячем.
- Основна стійка (о.с.) – положення відповідає відповідній стрийовій стійці, при якій м'яч знаходиться:
 - а) в правій руці обхватом, як правило при ходьбі, бігу;
 - б) м'яч внизу, тримати двома руками перед виконанням загальнорозвиваючих вправ.
- Стька вільно – стька ноги нарізно, м'яч в правій руці обхватом, ліва рука на поперек.
- М'яч вперед – м'яч утримується двома прямими руками вперед.
- М'яч вгору – м'яч утримується прямими руками вгору, голова прямо. При утриманні м'яча на одній руці вказується: м'яч вгору на правій, лівій.
- М'яч вправо, вліво – м'яч утримується двома руками у вказаному напрямку на висоті плеча.
- М'яч на груди, на голову, за голову, м'яч ззаду, до плеча – утримується зігнутими руками, а м'яч назад – утримується прямими руками, відведеними

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри

https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!