

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Різновиди ходьби з різним положенням рук. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Із сиду зігнувши ноги багаторазові стрибки вгору. З упору присівши переكاتи на спині в групуванні. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.

Мета: повторити правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ; познайомити з технікою виконання положення сід зігнувши ноги багаторазові стрибки 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

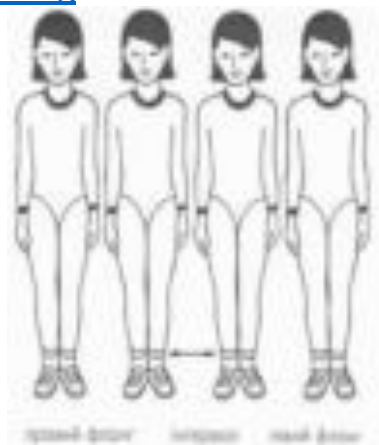
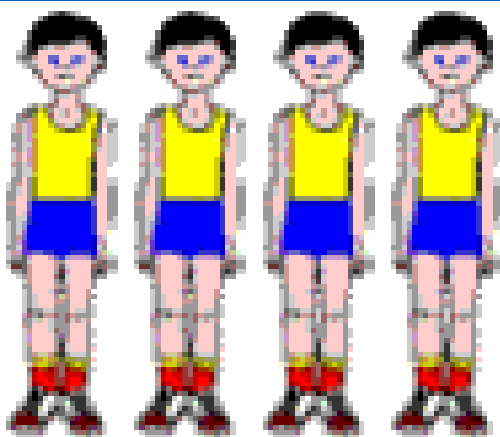
1. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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

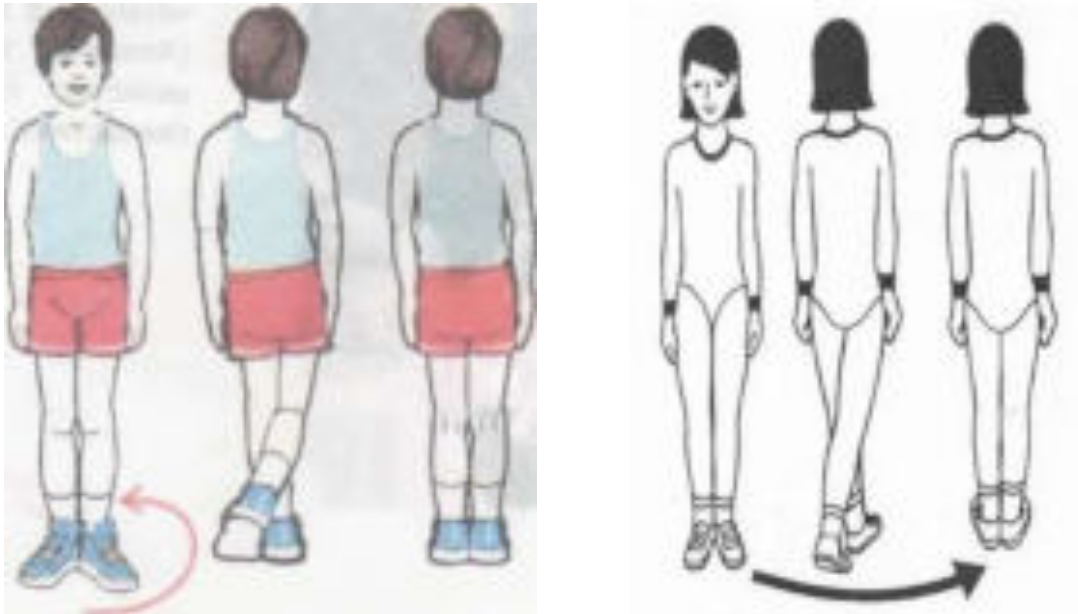


Б) Організовуючі та стройові вправи.

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

"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°).



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 прапорцями.

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

2. Сід зігнувши ноги багаторазові стрибки вгору.

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

3. Групування з положення упор присівши перекати на спині.

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



<https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaohaSBc>

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Ігри з бігом і стрибками.

<https://www.youtube.com/watch?v=NpqZU2PEWFw>

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

2.Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRIAnU>

3.Дихальна вправа

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!