

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Прийняття положення широка стійка і повернення в основну стійку. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Повороти кругом через ліве плече. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Прийняття положення сид на п'ятах з упору присівши і повернення у вихідне положення. Групування з положення лежачи на спині і перекати вліво і вправо. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».**

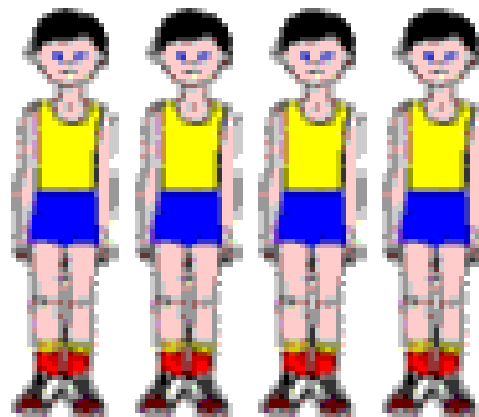
**Мета :** познайомити з технікою виконання перекатів в положенні лежачи; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими 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



##### Б) Прийняття положення широка стійка і повернення в основну стійку.



Основна  
стійка



Стойка ноги  
нарізно

## 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  $180^{\circ}$ , праворуч -  $90^{\circ}$ , ліворуч -  $90^{\circ}$ ).

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стоять у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВПЬЯНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносить вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши ногу, не з ходячи з місця.

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



## 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 у середньому темпі (10 с).

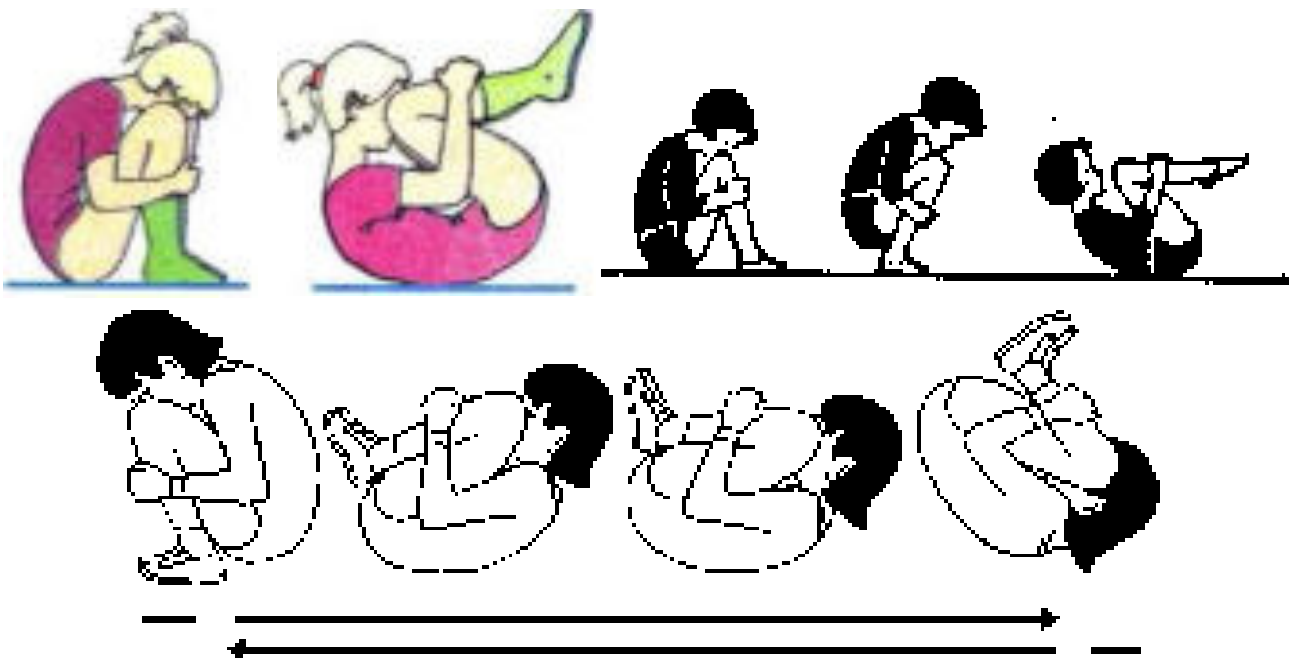
[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

### 2. Групування з положення лежачи на спині.



[https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post\\_3466.html](https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html)

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

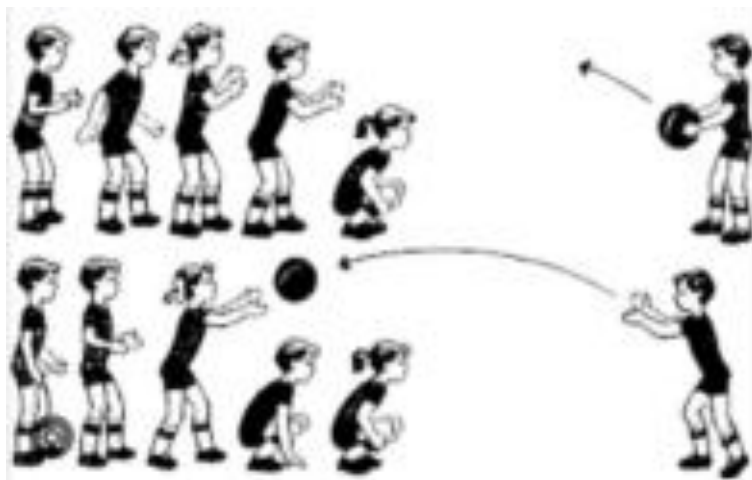
#### **1. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».**

Обидві команди розташовуються в колони за спільною лінією. Проти кожної команди на віддалі 4-5 м. стають капітани команд з м'ячами. За сигналом капітан передає м'яч першому в колоні гравцеві, який повертає м'яч капітанові, а сам сідає. Приймавши м'яч, капітан передає його дальшому в колоні гравцеві і т. д.

Виграє команда, в якій м'яч від останнього гравця раніше повернеться до капітана.

Правила. Капітан не має права сходити із свого місця під час передачі м'яча. Якщо гравець (або капітан)

випустить м'яч, він повинен його підняти і продовжувати гру. Передавати м'яч вивченим раніше способом.



***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***