

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема. Шикування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу в колонні по одному. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Сід на п'ятах, руки за голову. Дихальні вправи. Перекати в положенні лежачи. Рухливі ігри "Горобці і ворони", "Виклик номерів"

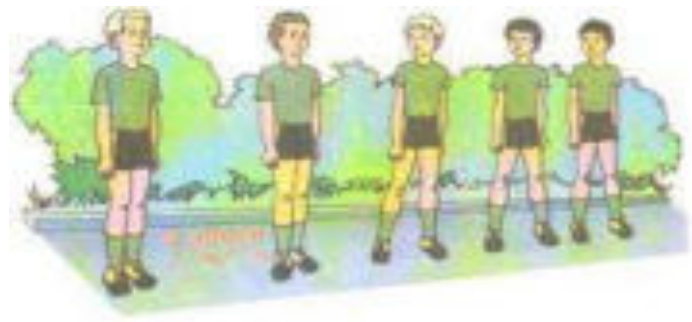
Мета : познайомити з технікою виконання перекатів в положенні лежачи; формувати у дітей розуміння понять «шеренга», «колона», знання про правила шикування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

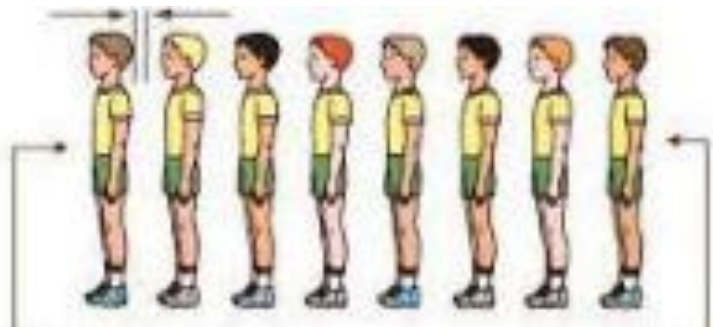
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу



Б) Шикування в колону по одному



В) Різновиди ходьби.



2. 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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

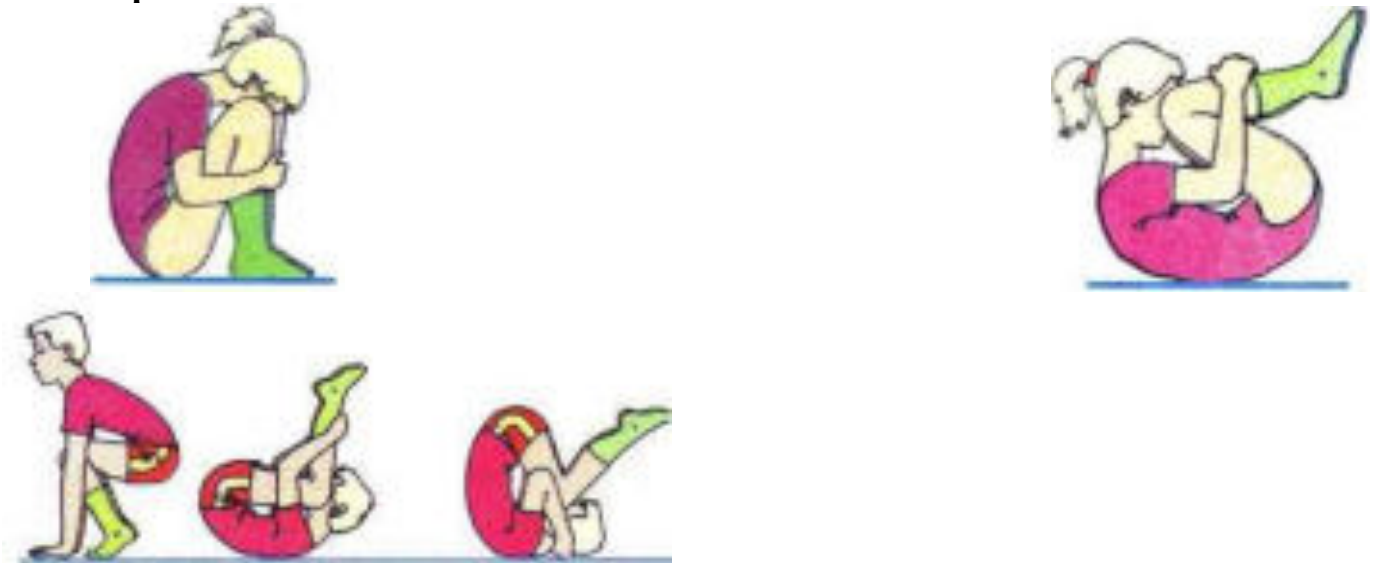
1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

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

2. Дихальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=RFn8eO1s90Q>

3. Перекати в положенні лежачи.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри "Горобці і ворони", "Виклик номерів"

„Горобці й ворони“

У грі може брати участь необмежена кількість учасників. Усі вони об'єднуються у дві команди і шикуються у шеренги спинами одне до одного. Одна команда — „горобці“, друга — „ворони“. Коли вчитель промовляє: „ГОР-обці!“ — „ворони“ повинні швидко тікати до певного місця, яке заздалегідь відведене, а

„горобці“ намагаються миттєво розвернутися й упіймати їх. Якщо учитель викликає: „ВОР-они“, „горобці“ тікають, а „ворони“ їх ловлять.

„Виклик номерів“

Усі гравці діляться на дві команди і стають у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній команді вчитель розраховує по порядку всіх гравців.

Потім вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують, пролізають, ...). Команда гравця, що першим виконає рухову дію, отримує очко.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!