

**Тема. Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Шиккування у коло тримаючись за руки усім класом. Різновиди ходьби і бігу зі зміною напрямку і руху. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем. З упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення. В упорі присівши прийняття групування з переكاتами вліво і в право. Ігри з бігом і стрибками на одній нозі.**

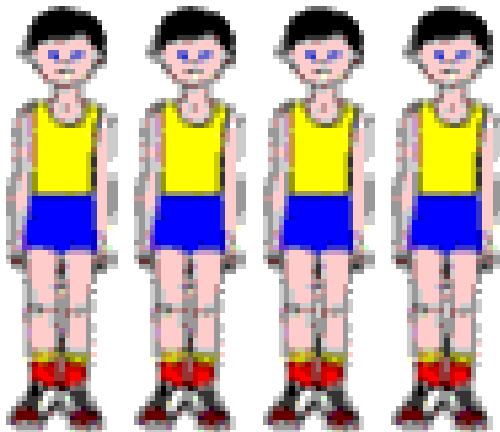
**Мета :** познайомити з шиккуванням у коло тримаючись за руки усім класом, в упорі присівши прийняття групування з переكاتами вліво і в право, з упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; 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) Шиккування у коло тримаючись за руки усім класом.

###### *Перший спосіб:*

- дітям, які стоять в шерензі, пропонують взятися за руки;
- вчитель бере за руку правогофлангового і, рухаючись по колу, з'єднує руки направляючого і замикаючого.

###### *Другий спосіб:*

- дітям, які стоять у шерензі, пропонують взятися за руки;
- двом учням, які стоять в середині шеренги пропонують не сходити з місця.
- вчитель стає проти учнів, які стоять посередині шеренги, і віддає розпорядження: тримаючись за руки, зробити коло;
- вчитель пропонує з лівого і правого флангу підходити до нього і зробити коло.

Коли будуть вивчені обидва способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

## 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.

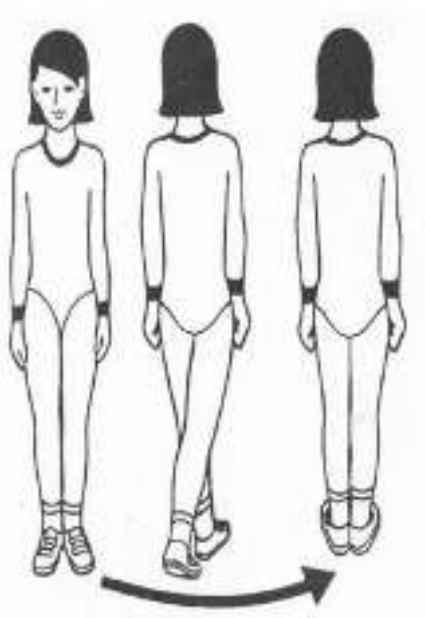
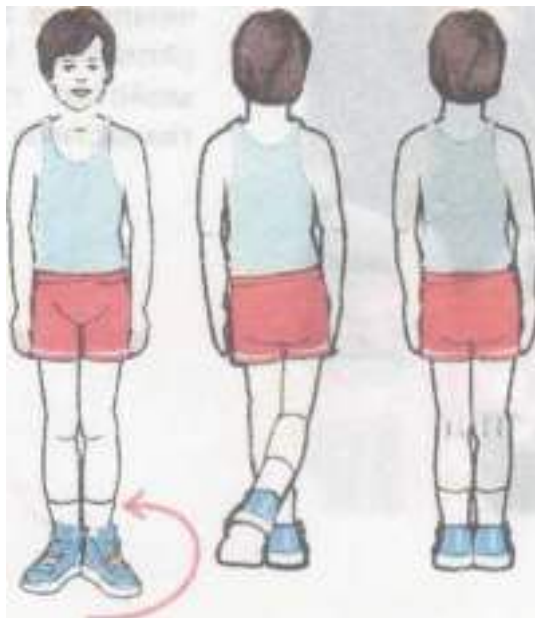
"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на  $180^{\circ}$ , праворуч -  $90^{\circ}$ , ліворуч -  $90^{\circ}$ ).

Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

Щоб його виконати, спочатку повтори поворот «Ліворуч».

Після потренуйся виконувати команду «Кру-гом!»

Роби це в такому порядку: на рахунок «раз» повернись ліворуч кругом на лівій п'яті і правому носку, а на рахунок «два» праву ногу пристав до лівої. Під час повороту руки притисни до тулуба.



## 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 зі зміною напрямку і руху.

- 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](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем

Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

*1. Піднімання м'яча вгору, за голову.*

В.п. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 — підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 — опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

*2. Нахили тулуба в сторони.*

В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1 — нахилити тулуб вправо (видих);

2 — повернутися у в.п. (вдих);

3-4 — те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

*3. Нахили тулуба вперед.*

В.п. — стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 — нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 — випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

*4. Повороти тулуба.*

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);

2 — повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. *Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).*

В.п. зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

<https://www.youtube.com/watch?v=hiOJTvnC538>

## 2. З упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення.

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



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

## 3. В упорі присівши прийняття групування з перекатами вліво і в право.



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Ігри з бігом і стрибками на одній нозі.

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9TcXSdPSeDg&t=86s>

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