

Дата: 19.05.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.**

**Мета :** ознайомити з передаванням м'яча ногою, ЗРВ; визначити динаміку фізичної підготовки учнів із різною руховою активністю; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

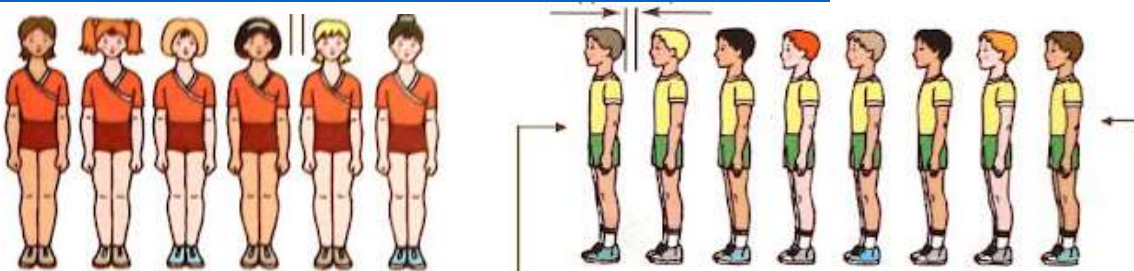
##### 1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

##### 2. Організовуючі та стройові вправи.

###### А) Шикування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



###### Б) Організовуючі та стройові вправи.

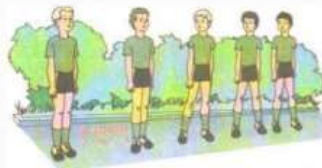
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"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.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

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



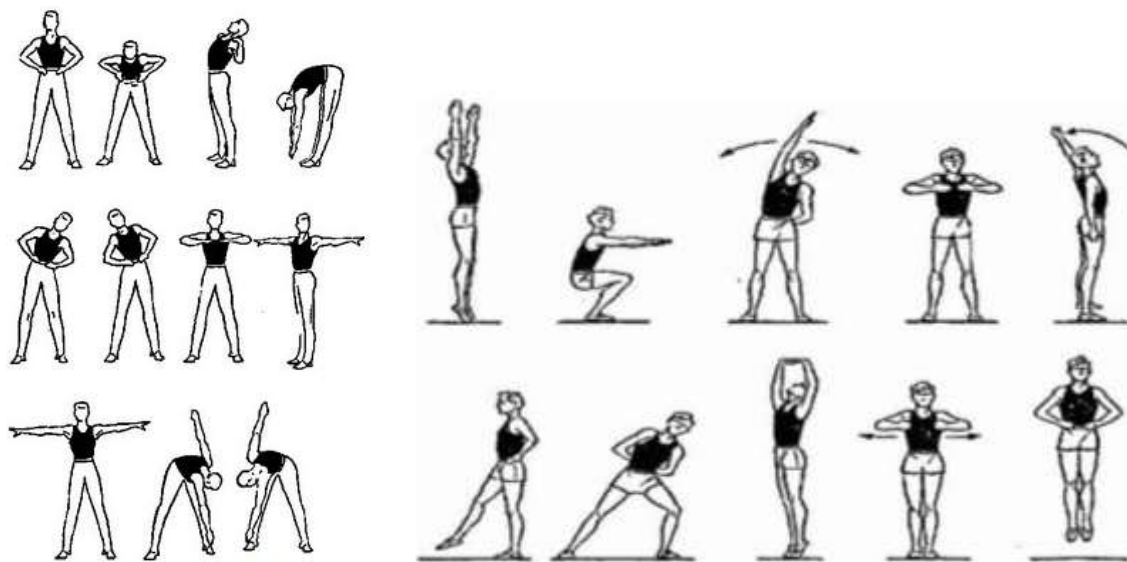
###### В) Різновиди ходьби і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ



### 2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

### 3. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

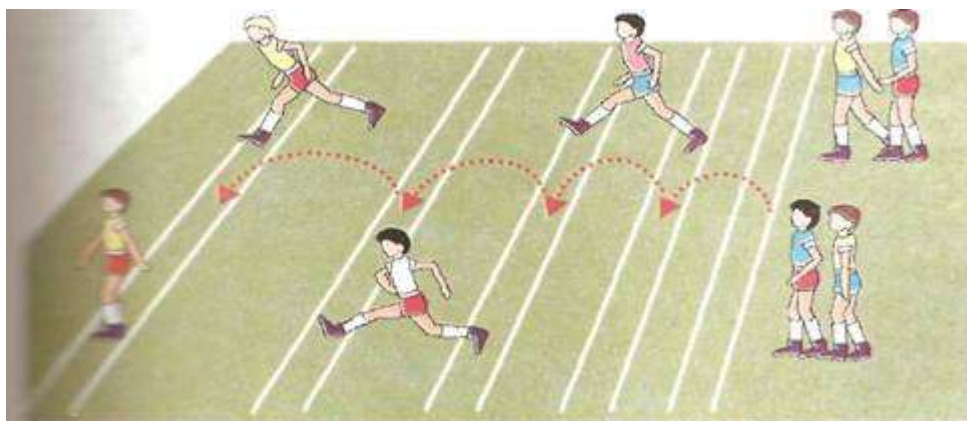
№ з/п	ПОКАЗНИКИ											
	Біг 30 м (сек.)		Змішане пере-сування до 1100 м (м)		Нахил тулуба вперед із по-ложення сидючи (см)		Підтягування у висі лежачи (разів)		Човниковий біг 4х9 м (сек.)		Стрибок у до-лжину з місця (см)	
	Вер-сень	Кві-тень	Вер-сень	Кві-тень	Вер-сень	Кві-тень	Вер-сень	Кві-тень	Вер-сень	Кві-тень	Вер-сень	Кві-тень
Хлопчики												
1.	6,4	6,2	1100	1100	1	2	10	12	12,0	11,8	109	110
2.	6,5	6,2	1100	1100	1	3	8	11	12,5	12,4	106	108
3.	7,5	7,4	920	1100	0,5	2	7	10	14,1	14,0	92	98
4.	6,0	5,8	1100	1100	1	4	13	17	11,8	11,6	112	114
5.	6,5	6,4	1100	1100	2	3	14	15	13,3	13,1	107	110
6.	7,0	6,8	1100	1100	1	2	11	14	13,8	13,5	104	107
7.	6,6	6,3	1100	1100	3	4	14	17	13,0	12,9	110	112
8.	6,8	6,4	1100	1100	1	2	12	14	13,2	13,0	107	110
9.	6,1	6,0	1100	1100	4	4,5	15	19	12,2	12,1	116	117
10.	6,9	6,5	1100	1100	1	3	11	13	13,4	13,2	103	106
Дівчатка												
1.	7,5	7,4	860	1100	2	3	3	5	14,8	14,5	82	88
2.	6,9	6,7	1100	1100	3	5	7	8	13,8	13,6	96	99
3.	7,4	7,3	1100	1100	3	4	6	8	13,8	13,7	91	93
4.	7,0	7,0	1100	1100	3	4	8	10	13,5	13,5	93	95
5.	6,8	6,7	1100	1100	4	5	10	11	13,7	13,6	97	98
6.	7,2	7,0	1100	1100	5	6	7	9	13,9	13,7	92	96
7.	7,1	7,0	1100	1100	2	4	7	9	13,6	13,5	94	96
8.	7,4	7,1	1100	1100	2	3	9	10	14,0	13,8	92	97
9.	7,8	7,5	1020	1100	2	3	8	11	14,3	14,1	89	92
10.	6,6	6,2	1100	1100	4	6	11	14	13,0	12,8	104	105

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухлива гра

#### «Стрибки по смугах»

На майданчику креслять 7-8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50 см, другою і третьою — 60 см і т. д. Гравців поділяють на команди і шикують за лінією старту в колони по одному.



За сигналом перші гравці в усіх командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не наступаючи на лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере більше очок

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

