

Дата: 28.02.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місці з предметами. Різновиди ходьби. «Човниковий» біг 4\*9 м. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з «човниковим» бігом 4\*9 м; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ на місці з предметами та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; 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**

**Б) Організовуючі та стройові вправи.**

##### 3. 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).

##### 4. Різновиди бігу.

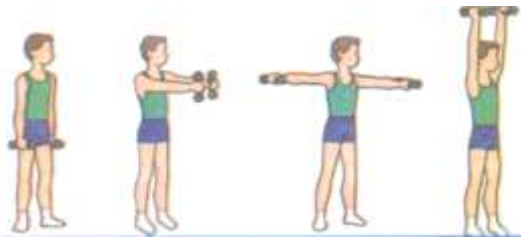
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Загальнорозвивальні вправи на місці з предметами.

*Вправи з гантелями*

Вправи з гантелями включають до атлетичної гімнастики. Їх використовують як додаткове навантаження для кращого розвитку м'язів. Кожну вправу повторюють 6-8 разів. Навантаження на обидві руки має бути однаковим.



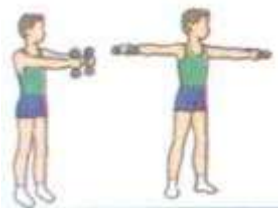
1. Піднімання прямих рук уперед, убік, угору.



2. Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.



3. Згинання і розгинання рук до плечей.



4. Повороти кистей всередину і назовні.



5. Розведення рук урізнобіч.

6. Колові рухи руками вперед, назад.



7. Повороти тулуба ліворуч, праворуч.



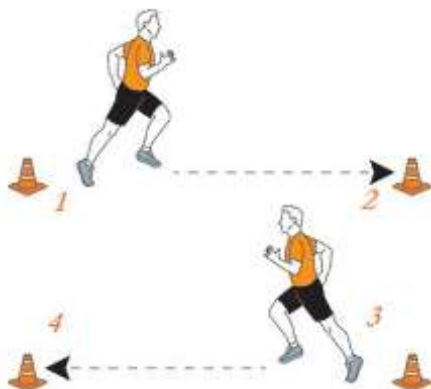
8. Присід, руки врізнобіч

## 2. «Човниковий» біг 4\*9 м.

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що

лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.



<https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng>

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### 1. Рухливі ігри.

##### «ПЕРЕБІЖКИ»

**Мета:** Закріплювати вміння дотримуватися дистанції; удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до другої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два інших орієнтири). Гравці знаходяться на відстані один від одного. За сигналом вихователя починають біг у середньому темпі від однієї позначки (орієнтира). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг та виходить з гри. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець - він і є переможцем.



<https://www.youtube.com/watch?v=qh9BpywHYok>

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