

Дата: 07.03.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з вправами для розвитку гнучкості; 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; 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.**

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

##### **2. Вправи для розвитку гнучкості.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>

**Розтяжка для суглобів.** Встаньте рівно, ноги розставте, коліна злегка зігніть, руки з боків. Видихніть в процесі нахилу вниз, опустіть голову і розслабте плечі. Обійміть руками ноги і стійте так 45 секунд

**Розтяжка для стегон.** Сядьте на підлогу, обидві ноги витягніть перед собою. Перехрестіть праву ногу над лівою і поставте її на підлогу. Покладіть праву руку на підлогу за своїм тілом, а лівий лікоть покладіть на праве коліно, злегка притиснувши його і одночасно повертаючи тулуб вправо.

**Розтяжка для спини.** Встаньте рівно, зробіть великий крок вперед лівою ногою в глибокий випад. Праву ногу утримуйте позаду себе так, щоб ви відчували розтягнення в передній частині правого стегна. Покладіть праву руку на підлогу і поверніть верхню частину тіла вліво, коли ви піднімаєте ліву руку до стелі. Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.

**Розтяжка бічна.** Ставши на праве коліно, а ліву ногу прямо витягніть убік. Праву руку підніміть вгору, а ліву покладіть на ліву ногу. Починайте нахилатися вліво і утримайтеся від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.



### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **1. Рухливі ігри.**

"Вище ноги!"

Діти перед грою визначають майданчик, за межі якого не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Учасники гри починають тікати, а ловець намагається їх наздогнати і зловити. При цьому гравці намагаються підняти ноги над землею (наприклад, можна забратися на камінь або пень). Ловцю забороняється ловити їх, коли вони перебувають у такому становищі. Якщо ловець наздоганяє дитину – вони міняються ролями. Ловцю забороняється підстерігати гравця. Також діти не повинні залишатися довго з піднятими ногами (не більше 30 секунд).

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