

Дата: 10.02.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. «Човниковий» біг 4\*9 м. Танцювальні кроки. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з «човниковим» бігом 4\*9 м; танцювальними кроками; 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=potSm2jIR3M>

##### **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>

### 3. Танцювальні кроки.

<https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A>

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухливі ігри. Танцювальна розминка.



<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

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