

Дата: 24.02.2023  
Вчитель: Мугак Н.І.

Урок: фізична культура

Клас: 1 – 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).

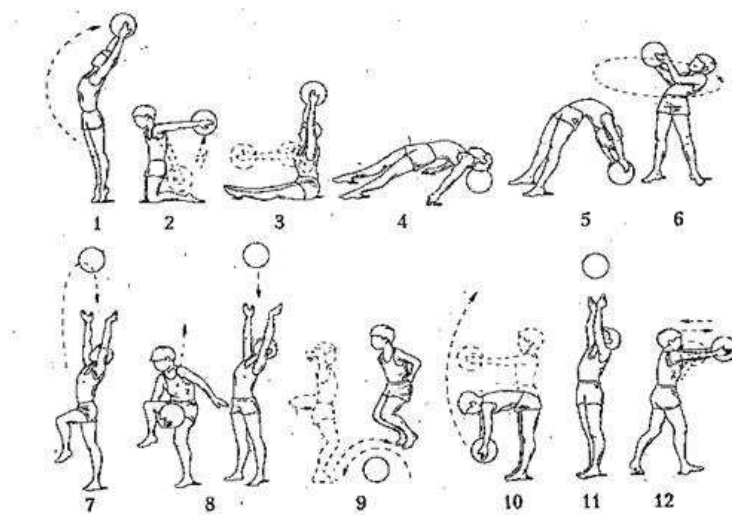
**4. Різновиди бігу.**

- 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 набивним м'ячем**

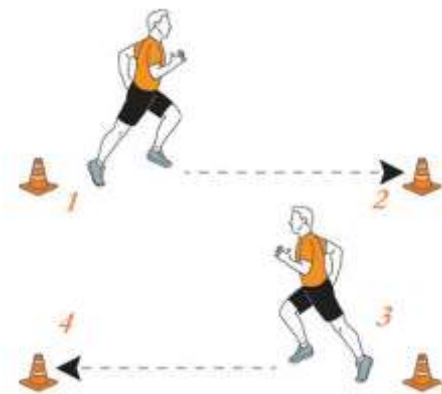


1. В.п. – основна стійка, м'яч униз. 1-2 – піднімаючись на носки, підняти м'яч угору, прогнутись (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити 4-6 разів.
2. В.п. – стійка на колінах, м'яч (позаду внизу). 1-3 – пружинисті відведення м'яча назад; 4 – в.п. Дихати довільно. Повторити 6-7 разів.
3. В.п. – сид на підлозі, м'яч біля грудей. 1 – м'яч угору; 2 – в.п.; 3 – м'яч уперед; 4 – в.п. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів.
4. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, упор потилицею в м'яч, руки в сторони.  
1-2 – прогнутися, підняти таз угору, торкнутися ступнями випростаних ніг підлоги (видих); 3-4 – в.п. (вдих). Повторити 4-6 разів.
5. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені на ширину плечей, м'яч угору (на підлозі). 1-2 – випростовуючи ноги і спираючись руками на м'яч – «міст»; 3-4 – в.п. Дихати довільно. Повторити 2-3 рази.
6. В.п. – стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-4 – колові обертання тулуба ліворуч-назад-праворуч-вперед. Дивитися на м'яч. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів у кожний бік.
7. В.п. – основна стійка, м'яч біля грудей. 1 – штовхнути м'яч угору, згинаючи вперед ліву ногу; 2 – спіймати м'яч прямими руками над головою; 3 – в.п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-6 разів кожною ногою.
8. В.п. – стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-3 – зігнути праву ногу вперед, пронести праву руку з м'ячем під ногою, підкинути його вгору і спіймати; 4 – в.п. Те саме іншою ногою. Дихати повільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.
9. В.п. – основна стійка, руки на пояс, м'яч спереду біля ступнів. 1 – стрибок через м'яч уперед; 2 – поворот кругом; 3 – стрибок через м'яч уперед, руки за голову; 4 – поворот кругом; 5 – в.п. Повторити 6-8 разів.
10. В.п. – нахил уперед, м'яч уперед. 1 – розгинаючись, підкинути м'яч угору; 2 – спіймати і повернутися у в.п. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.
11. Повільна ходьба, підкидаючи обома руками м'яч перед собою (не випускаючи його) 20-30 с. Дихати довільно.

## 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.



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