

Дата: 09.05.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Біг з високого старту до 30м. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із бігом з високого старту до 30м, ЗРВ на місці без предметів; 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

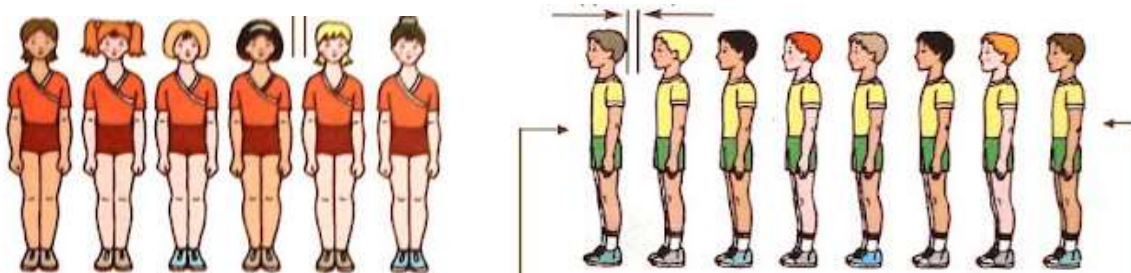
##### 1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

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

###### А) Шикування в шеренгу

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



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

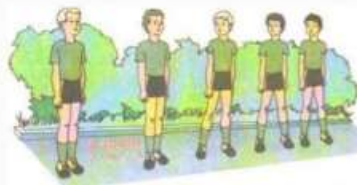
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"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.

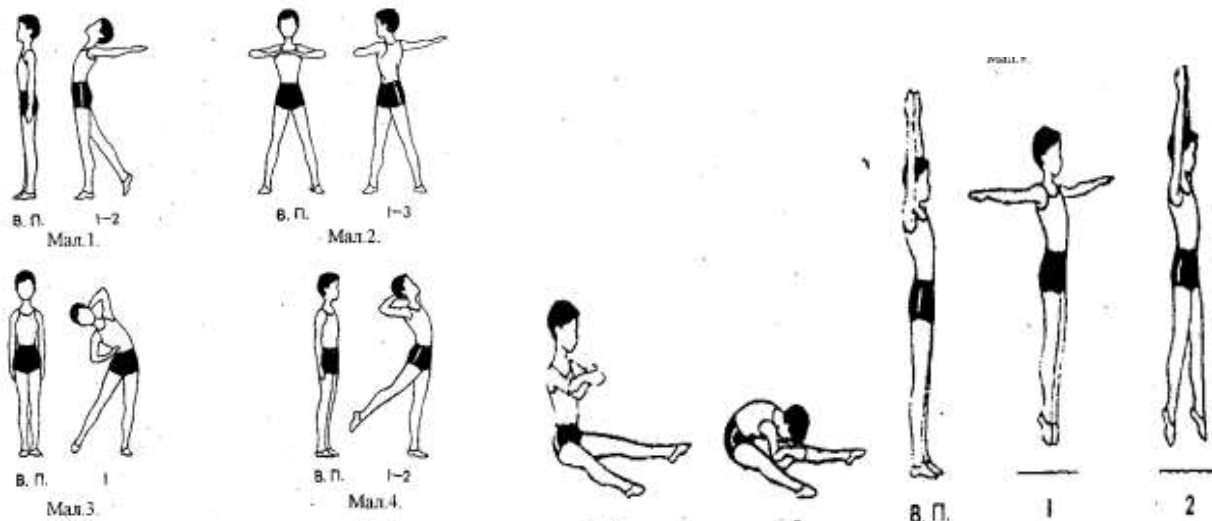
"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

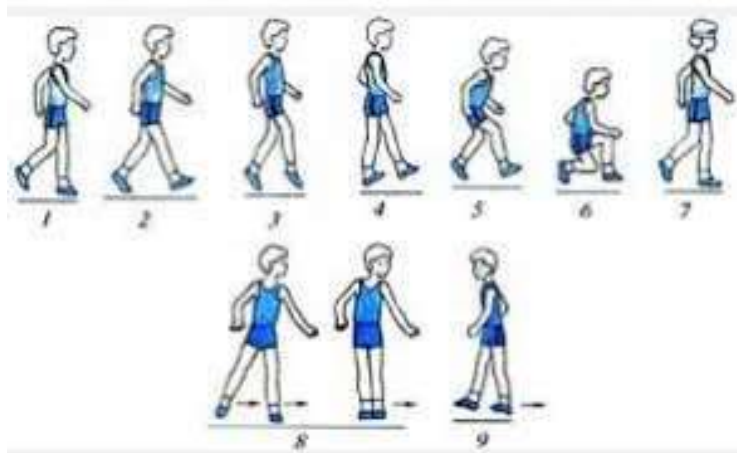
### 1. ЗРВ на місці без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>



### 2. Різновиди ходьби.

- в присіді;
- з високим підніманням стегна (руки на поясі);
- приставним кроком: правим боком, лівим боком;
- на п'ятах (руки за головою);
- на носках (руки через сторони – вгору, через сторони – вниз)
- «змійкою» (руки на поясі);



### 3. Біг з високого старту до 30м.

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBO>



### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **1. Рухлива гра «Швидше стань на місце»**

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

##### **Рухлива гра «Швидше стань на місце»**

**Мета:** розвивати швидкість, спритність, вчити дотримуватися дистанції. **Інвентар:** На майданчику, в залі намальовані кола або розкладені обручі (на 1 менше кількості дітей).

**Хід гри.** Діти стають на дистанції один від одного, кожен в своє коло.

За сигналом вихователя «біжіть!» діти виходять з кола, ходять, бігають або стрибають по всьому майданчику, залі. Вихователь тим часом прибирає один з предметів, або стає в намальоване коло, позбавляючи таким чином одну дитину місця. Після сигналу «по місцях», або на зміну музики, всі діти біжать до кола або обруча і займають будь-яке місце.

Залишився без місця дитині, всі хором говорять:

Не зітхай,

Швидше місце ти займай.

Гра повторюється.

Коли гра проводиться останній раз, вихователь кладе назад обруч або малює коло, для того щоб всі діти мали місце.

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