

Дата: 24.05.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовки учнів.

Мета : ознайомити з ЗРВ; визначити динаміку фізичної підготовки учнів із різною руховою активністю; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

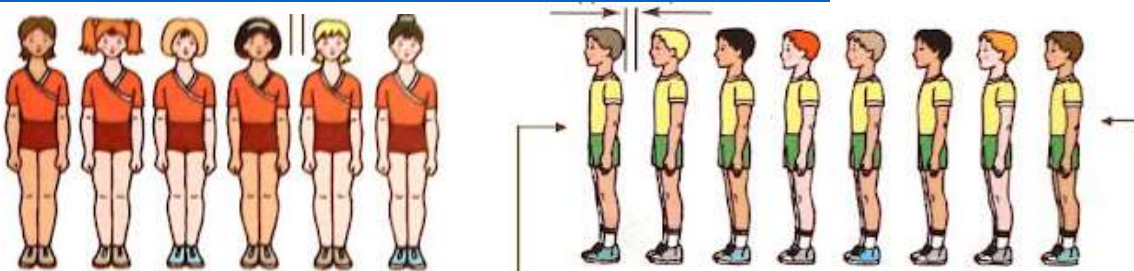
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.

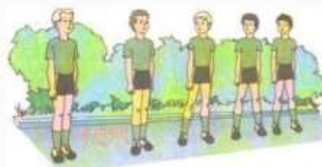
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"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.



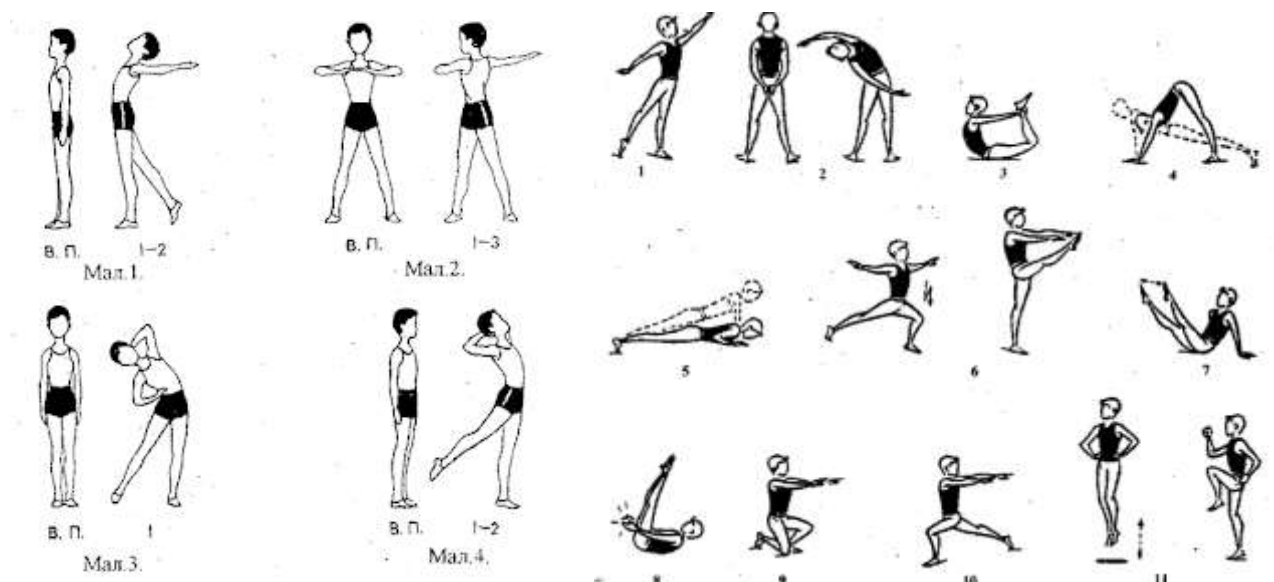
В) Різновиди ходьби і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ



2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

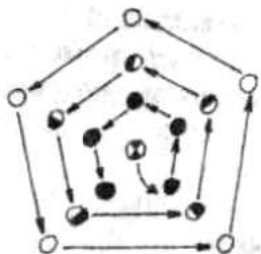
3. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

№	Тести	ПОКАЗНИКИ			
		Початкові X ±s	Підсумкові X ±s	Приріст, %	P
Хлопчики					
1	Біг 30 м (сек.)	6,63 ± 0,01	6,4 ± 0,099	3,5	>0,05
2	Змішане пересування до 1100 м (м)	1082 ± 12,7	1100 ± 0,00	1,6	<0,05
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	1,55 ± 0,25	2,95 ± 0,21	90,3	<0,05
4	Підтягування у висі лежачи (раз)	11,50 ± 0,59	14,20 ± 0,64	23,4	>0,05
5	«Човниковий» біг 4х9 м (сек.)	12,93 ± 0,17	12,76 ± 0,17	1,4	>0,05
6	Стрибок у довжину з місця (см)	106,6 ± 1,43	109,2 ± 1,15	2,4	>0,05
Дівчатка					
1	Біг 30 м (сек.)	7,17 ± 0,08	6,99 ± 0,09	2,6	>0,05
2	Змішане пересування до 1100 м (м)	1068 ± 17,29	1100 ± 0,00	3,0	<0,05
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	3,0 ± 0,24	4,3 ± 0,26	43,3	<0,05
4	Підтягування у висі лежачи (раз)	7,6 ± 0,50	9,5 ± 0,53	25	>0,05
5	«Човниковий» біг 4х9 м (сек.)	13,84 ± 0,11	13,68 ± 0,10	1,2	>0,05
6	Стрибок у довжину з місця (см)	93 ± 1,27	95,9 ± 1,05	3,1	>0,05

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра

«Шишки, жолуді, горіхи» Діти стають трійками і взявшись за руки, утворюють коло (див. мал.). Кожний у трійці «шишка, жолудь, горіх». Один з гравців – ведучий. Він знаходиться поза колом. Хід гри: Керівник виголошує слово «горіхи» (або жолуді, шишки) і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чие-небудь місце. Варіанти: Гравці стоять не у колі, а у шерензі.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

