

Дата: 07.02.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці). Рухлива гра.

Мета : ознайомити із стрибками на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці); 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; 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

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. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад.

1. Стрибки на двох ногах на місці вертикально вгору - 15 секунд.

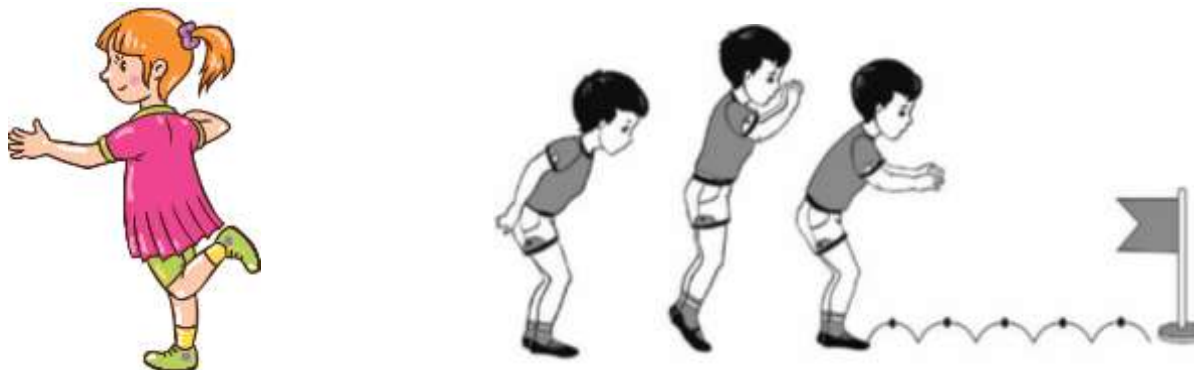
Хвилина відпочинку.

2. Стрибки на лівій нозі на місці вертикально вгору - 15 секунд.

Хвилина відпочинку.

3. Стрибки на правій нозі на місці вертикально вгору - 15 секунд.

4. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед, назад - 15 секунд.



<https://www.youtube.com/watch?v=dlx8MmVmyEE>

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці).

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри

Стрибки по купинах.

Хід гри

Діти стоять по один бік майданчика (зали). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20–30 см одне від одного. За сигналом «Стрибаємо з купини на купину» діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4–5 стрибків).



<https://www.youtube.com/watch?v=NpqZU2PEWFw>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!