

Дата: 28.02.2024  
Вчитель: Довмат Г.В.

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 гімнастичною палицею**

Вправи з гімнастичною палицею фіксують положення рук і тулуба, що ефективно впливає на формування правильної постави, усунення її недоліків.

Довжина гімнастичної палиці – від 90 до 110 см. Кожну вправу повторюють 8-10 разів.



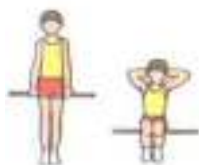
1. Потягування.



2. Нахили ліворуч, праворуч.



3. Повороти ліворуч, праворуч.



4. Присідання.



5. Перемах ногою через палицю.



6. У положенні лежачи на спині перенесення ніг під палицею.



7. Викрути палицею назад і вперед.



8. Стрибки через палицю вперед і назад.

## 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 сизналом 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!***