

Дата: 08.03.2023
Вчитель: Довмат Г.В.

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.

Мета: ознайомити з вправами для розвитку гнучкості; 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.

3. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- 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=SQpLykczFFQ>

2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>

Розтяжка для суглобів. Встаньте рівно, ноги розставте, коліна злегка зігніть, руки з боків. Видихніть в процесі нахилу вниз, опустіть голову і розслабте плечі. Обійміть руками ноги і стійте так 45 секунд

Розтяжка для стегон. Сядьте на підлогу, обидві ноги витягніть перед собою. Перехрестіть праву ногу над лівою і поставте її на підлогу. Покладіть праву руку на підлогу за своїм тілом, а лівий лікоть покладіть на праве коліно, злегка притиснувши його і одночасно повертаючи тулуб вправо.

Розтяжка для спини. Встаньте рівно, зробіть великий крок вперед лівою ногою в глибокий випад. Праву ногу утримуйте позаду себе так, щоб ви відчували розтягнення в передній частині правого стегна. Покладіть праву руку на підлогу і поверніть верхню частину тіла вліво, коли ви піднімаєте ліву руку до стелі. Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.

Розтяжка бічна. Ставши на праве коліно, а ліву ногу прямо витягніть убік. Праву руку підніміть вгору, а ліву покладіть на ліву ногу. Починайте нахилитися вліво і утримайтеся від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра.

"Вище ноги!"

Діти перед грою визначають майданчик, за межі якого не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Учасники гри починають тікати, а ловець намагається їх наздогнати і зловити. При цьому гравці намагаються підняти ноги над землею (наприклад, можна забратися на камінь або пень). Ловцю забороняється ловити їх, коли вони перебувають у такому становищі. Якщо ловець наздоганяє дитину – вони міняються ролями. Ловцю забороняється підстерігати гравця. Також діти не повинні залишатися довго з піднятими ногами (не більше 30 секунд).

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!