**Дата:** 03.05.2024 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель:Довмат Г.В.

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

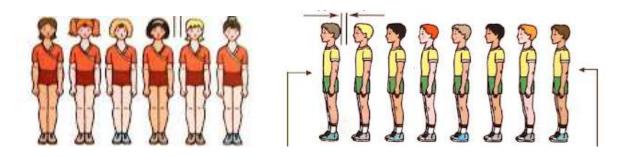
**Мета**: ознайомити із бігом з високого старту до 30м, 3PB на місці без предметів; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню моральновольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

## Опорний конспект уроку

### І. 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

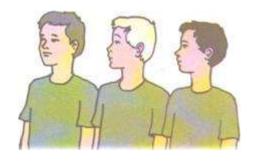


# Б) Організовуючі та стройові вправи.

Стройові вправи формують гарну поставу та дисциплінують. Вони допомагають учням чітко і швидко розміщуватись у спортивному залі або на спортивному майданчику.

За командою «В одну шеренгу СТАВАЙ!» усі учні повинні швидко стати за зростом ліворуч від учителя на одній лінії і прийняти стройову стійку.

За командою «РІВНЯЙСЬ!» усі учні, крім правофлангового, повинні повернути голову праворуч, трохи підняти підборіддя і вирівнятись у шерензі.



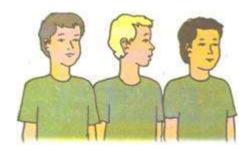
За командою «**ВІДСТАВИТИ!**» слід припинити виконання дії і прийняти попереднє положення.

За командою «СТРУНКО!» треба чітко повернути голову вперед або підвести її та прийняти стройову стійку.

За командою «ВІЛЬНО!» можна розслабити в коліні ліву або праву ногу, не сходячи з місця.

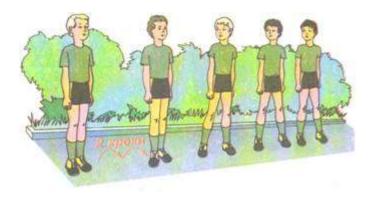
За командою «РОЗІЙДИСЬ!» - швидко залишити свої місця й чекати наступної команди.

Команда «На перший, другий – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!» означає, що слід повернути голову ліворуч, назвати свій номер (перший або другий) тому, хто стоїть ліворуч, і одразу повернути голову вперед. Останній у шерензі, називаючи свій номер, не повертає голови.



За командою «По порядку – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!» слід також повернути голову ліворуч, назвати свій порядковий номер (перший, другий, третій і так далі).

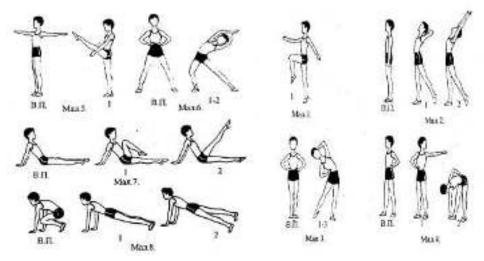
За командою «Ліворуч приставними кроками на два кроки – PO3IM-KHИСЬ!» перший у шерензі залишається на місці, всі інші роблять приставні кроки вбік від нього. Розмикаючись ліворуч, треба дивитися вправо, щоб не відійти від сусіда більш як на два кроки. Змикання роблять у зворотному напрямку.



### ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ на місці без предметів.

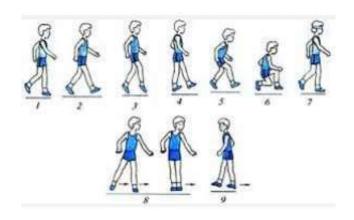
https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U



### 2. Різновиди ходьби.

**Різновиди ходьби**: на носках; на зовнішній, на внутрішній стороні стопи; у напівприсіді, у повному присіді; спортивна ходьба.

- **Ходьба звичайним кроком в строю** (стежити за поставою і правильною координацією рухів) на місці, по колу в колоні, парами взявшись за руки, поняття про ходьбу в ногу.
- *Тренування ходьби* з різним положенням рук.
- **Ходьба на пальцях, на п'ятах,** на зовнішній і внутрішній стороні стопи, приставними кроками, високо піднімаючи коліна, в повному присіді і т.д.
- Ходьба в повільному і швидкому темпі, ходьба в чергуванні з бігом.
- **Ходьба з переступанням** через предмети заввишки.
- **Ходьба із зупинками**, повертаючись до орієнтирів, переміщення "змійкою" (між предметами на підлозі).
- **Ходьба** зі зміною напряму за орієнтирами і командами інструктора. Удосконалення навичок ходьби з зупинками за слуховим і зоровим сигналом.



## 3. Біг з високого старту до 30м.

## https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBQ





#### ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

# 1. Рухлива гра



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!