**Дата:** 05.12 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.

**Тема.** Шикування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу по колу і прямокутнику. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Прийняття положення сід на п'ятах і підйом у вихідне положення без допомоги рук.

**Мета**: познайомити з технікою виконання перекатів в положенні лежачи; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загальнорозвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

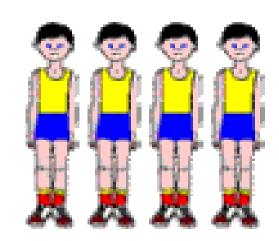
## Опорний конспект уроку

#### І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу





## Б) Організовуючі та стройові вправи.

"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180°, праворуч - 90°, ліворуч - 90°).

"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 з ходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок

### 2. 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 c);
- ходьба звичайна (10 с).

## 3. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг у середньому темпі (10 с).

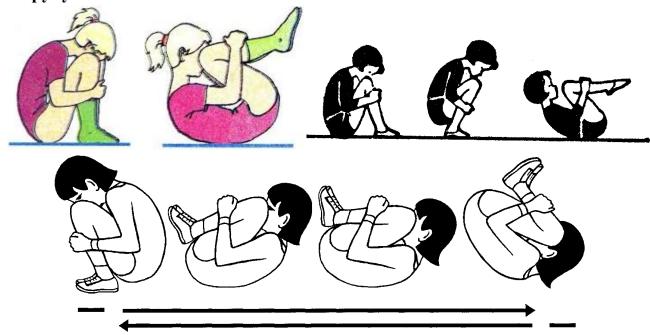
https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws

#### **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y

2. Групування з положення лежачи на спині.



#### ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

# 1. Рухливі ігри "Горобці і ворони", "Виклик номерів" "Горобці й ворони"

У грі може брати участь необмежена кількість учасників. Усі вони об'єднуються у дві команди і шикуються у шеренги спинами одне до одного. Одна команда — "горобці", друга — "ворони". Коли вчитель промовляє: "ГОР-обці!" — "ворони" повинні швидко тікати до певного місця, яке заздалегідь відведене, а "горобці" намагаються миттєво розвернутися й упіймати їх. Якщо учитель викликає: "ВОР-они", "горобці" тікають, а "ворони" їх ловлять.

# 2. Руханка танець «Україна понад усе!»

https://www.youtube.com/watch?v=Z1fJugN9zKU

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!