**Фізкультура**

**1-А клас**

**Вчитель: Бойко В.Л.**

**Тема:** Школа культури рухів з елементами гімнастики

**Завдання:** 1) повторити упори;

2) закріплювати групування;

3) вивчити перекати у групуванні;

4) розвивати спритність, уважність, математичну точність, логічне мислення, товариськість у естафетах.

**Тип уроку:інтегрований урок (** уявна подорож).

**Міжпредметні зв’язки:** математика

**Місце проведення:** спортивна зала ЗОШ №5

**Обладнання:** свисток, гімнастичні мати, приклади на додавання/ віднімання, відзнака «Маленькі математики», фломастери (4 шт.), скотч.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст уроку | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
|  | 1. Організований перехід до спортивної зали в колоні по 1. « В колоні по одному до спортивної зали руш!» 2. Шикування, привітання, виявлення присутніх. 3. Оголошення теми та завдань уроку  * Діти, сьогодні наш урок фізичної культури буде незвичайний. Ми вирушимо в умовну подорож до Царства Математики. На шляху нас чекає багато перепон, адже потрапити до цього царства можуть не лише діти, які гарно знають математику, а які й витривалі, і фізично розвинені. Тож будемо застосовувати сьогодні знання здобуті раніше на уроках математики і фізичної культури. В дорогу!  1. Стройові вправи на місці : «рівняйсь!», «струнко!», «право-руч!», «ліво-руч!», «кругом!» 2. ЗРВ в русі   «На місці кроком руш!»  «Наліво за направляючим в обхід по залу кроком руш!»  «1,2,3,4!»  - Математика – цариця наук говорять, тому щоб дістатися до цього далекого царства нам необхідно бути сильними, вправними і витривалими.  А) ходьба на носочках «руки на пояс став, як лисички, на носках руш!»  Б) ходьба на п’ятах « руки за голову став! На п’ятках руш!»  В) ходьба на внутрішній/ зовнішній стороні стопи « Руки на пояс став! На внутрішній, як ведмедики, / зовнішній стороні стопи кроком руш!»  Г) ходьба з високим підніманням стегна « руки до плечей став! З високим підніманням стегна, як чапля, руш!»  Д) ходьба в напівприсяді « руки вперед став! У напівприсяді руш!»  - Ходьба – то добре, але бігом швидше.  «У повільному темпі бігом руш!»  Зовсім близько ліс, який охороняє вовк, тому давайте бігти тихенько, на носочках, як лисички»   * Біг на носочках « Руки за голову став, на носках руш!»   Маскуючись під брамою злого чародія будемо пересуватися приставним кроком   * Біг приставним кроком правим/ лівим плечем вперед « руки на пояс став! Приставним кроком правим/ лівим плечем вперед руш!»   Попереду перешкода – чарівні нитки –павутинки.   * Біг з високим підніманням стегна « руки вперед став! З високим підніманням стегна руш!»   Нам зараз треба перестрибнути через ямки – пастки Карабаса Барабаса Тому будемо рухатися як Буратіно.   * Біг з вистрибуванням на кожну ногу « руки на пояс став, з вистрибування на кожну ногу, руш!» * «Кроком руш!»  1. Перешикування   «направляючий, наліво у колону по 4 кроком руш! На місці стій! Раз, два! Кругом!»   1. ЗРВ на місці   От ми і потрапили з вами до армії Королеви Математики. Щоб більше не наражатися на небезпеку нам необхідно рухатися разом з ними. Але вони просять продемонструвати ваші знання з математики.  Розминку будемо проводити по черзі. Але покувати буде лише той, хто відповість на питання.  I. В.п.-стійка ноги нарізно.  1-2 – руки через сторонивгору, потягнутись, подивитисьвгору (вдих);  3-4 – в.п. (видих).  II. В.п. – стійка ноги нарізно.  1-2 – руки вперед та в сторони (вдих);  3-4 – руки вперед і вниз (видих).  III. В.п. - стійка ноги нарізно.  1-2 – повертаючитулуб вправо, руки в сторони, ривок назад;  3-4 – в.п. Повторити те саме в іншийбік.  IV. В.п. – основнастійка.  1-2 – присісти на носках, руки вперед, колінарозвести (вдих);  3-4 – в.п. (видих).  V. В.п. – стійка ноги нарізно.  1 – руки в сторони;  2 – руки перед грудьми,;  3 – руки в сторони;  4 – руки вниз.  VI. В.п. – стійка ноги нарізно.  1 – права рука через сторону вгору;  2 – ліва рука через сторону вгору;  3 – нахилправоруч;  4 – в.п. руки через сторони вниз.  Повторити те саме, нахиляючисьліворуч і починаючи вправу з лівої руки.  VII. В.п. – стійка ноги нарізно.  1-2 – нахил уперед, руки назад (вдих);  3- 4 – в.п. (видих).  VIII. В.п. – основна стійка.  1 – стрибки на обох ногах, руки в сторони;  2 – стрибок на обох ногах, руки вниз.  Перейти на ходьбу на місці. | 1  1,5  1  1  4 | Стежу за дотриманням дисципліни  Стежу за рівнянням, усіх без форми залишаю на лаві  Повідомляю завдання уроку, які діти мають виконати  Стежу за правильністю виконання, вказую орієнтири при необхідності  Стежу за інтервалом між дітьми ( відстань 2)  Руки тримаємо на поясі, спину тримаємо рівно, голова піднята  Руки за головою, спина рівна  Стежу за інтервалом, правильністю виконання  Спину тримати рівно, голова піднята, стежу за кроком  Спину тримати рівно, виконувати вправу правильно  Стежу за дотриманням інтервалу, спину рівна, трохи прогнута  Стежу за дотриманням інтервалу  Вправу виконувати з максимальною частотою  Вправу виконувати з максимальною частотою  Стежу за перешикуванням  Фронтально  Питання:   * Склад числа 6 * Як називаються числа під час додавання * Як називають числа під час віднімання * Склад числа 10   Вправу виконувати з максимальною обережністю не поспішаючи  Стежу за правильністю виконання  Темп виконання повільний. Руки не згинати, ноги з місця не зрушувати.  Темп виконання повільний. Руки не згинати і вище рівня плечей не піднімати.  Ноги напружені, нерухомі. Руки тримати на рівні плечей.  Темп виконання повільний. Присідаючи на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахиляти вперед, руки не згинати.  Темп виконання середній. Руки розводити в сторони не вище від рівня плечей.  Темп виконання середній. Руки не згинати, нахилятися в бічнійплощині, голову не опускати, дивитися на „султанчики”, дихання довільне.  Темп виконання середній.  Нахиляючись не згинати, руки відводити якомога далі. |
|  | Ми вже близько до цілі. Нас чекає смуга перешкод тому згадаємо, що ми вчили на попередніх уроках фізичної культури   1. Повторити положення тіла у просторі (упори ):  * присівши; * лежачи;  1. Групування:  * У присіді; * Сидячи; * Лежачи.  1. Вивчення перекатів у групуванні.   Упор присівши – упор лежачи – лежачи на животі руки підняті вгору, перекат через ліве плече – групування лежачи.   1. Розвивати спритність, уважність, математичну точність, логічне мислення, товариськість у естафетах   Естафета « Маленькі математики»  **А) Бігуни – математики**  Стоячи у 4 колонах кожен з колони має добігти до фішки, вирішити приклад на додавання, прибігти і передати естафету (фломастер) наступному і стати в кінець колони. Виграє та команда не лише яка справиться першою, а й не допустить помилок у розв’язуванні.  Б) Стрибуни – математики  Так само як і попередня естафета ; приклади на віднімання.  До цілі стрибати з м’ячем між ногами, назад – бігти з м’ячем в руках. | 3’  3  5 | Потоковий метод , не заважаючи одне одному  Усно повторюємо види упорів та видів групування, 1- 2 учні демонструють перед усім класом  Потоковий метод . з елементами повторення упорів.  Набувати замість одного положення інше  Ось наша смуга перешкод, яку ми будемо долати рядочками, один за одним.  Ось ми уже і в Царстві Математики. Королева дізналася, що до її царства потрапили учні 1-а класу. Щоб отримати титул – нагороду «Маленькі математики» вона приготувала для вас випробування естафетами. Та естафети не прості, а математичні. Будьте не лише спритними, а й точними і розумними.  **Приклади:**  6+3= 9 10-3= 7  5+2= 7 8-5= 3  4+4= 8 9-8= 1  3+1= 4 7-2= 5  2+0= 8 4-4= 0  1+9= 10 2-0= 2  Перевірка здійснюється по закінченню кожної естафети. |
|  | 1. Шикування. Вправи на дихання 2. Підведення підсумків уроку, оцінювання, оголошення домашнього навчання 3. Організований вихід із спортивної зали | 30  30  1  1 | Стежу за виконанням вправ на дихання.  Підведення підсумків.  Королева Математики задоволена вашими результатами і нагороджує вас званням «Спортивні математики!  Організоване залишення місця занять |