

**Конспект
залікового уроку фізкультури**

Тема: Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Рухливі ігри та естафети.

Школа, клас Рівненський ліцей №7 Рівненської міської ради, 1-В клас

Дата 28.11.2025

Здобувач-практикант Шрамович Карина Віталіївна

Підпис методиста _____

Оцінка _____

Підпис вчителя _____

	<p>Фізична культура і спорт корисні для організму, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для поліпшення самопочуття; • Для зміцнення імунної системи; • Для поліпшення тонусу серцево-судинної системи; • Для поліпшення роботи кишечника; • Для поліпшення сну. Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробіть її міцною і здоровою. Хай вона бігає, стрибає, пустує, хай грає і діє, перебуває у безперервному русі. <p>3.Повідомлення завдань уроку. Зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні; нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем; рухливі ігри та естафети.</p> <p>4. Стрйові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повороти направо, наліво. - Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. <p>5.Ходьба по колу в колоні по одному</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайна; - на носках, руки в сторони; - на п'ятах, руки вгору; - полуприсяді, руки вперед. - на зовнішній стороні стопи. - на внутрішній стороні стопи. <p>6.Біг у повільному темпі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайний; - приставними кроками правим і лівим боком; - біг спиною вперед; - біг з зміною напрямку; - біг з переходом на ходьбу. 	<p>2-хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>20м</p> <p>10-12м</p> <p>10-12 м</p> <p>10-12м</p> <p>10-12м</p> <p>10-12м</p> <p>10-12м</p> <p>1 хв.</p> <p>20м</p>	<p>Правильна постава, притиснути руки до стегна, зорові орієнтири, закріплення знання правої і лівої руки</p> <p>спини рівно</p> <p>пальці разом, спина рівно</p> <p>підборіддя</p> <p>підняте, долоні в середину</p> <p>у повільному темпі не напружуючись</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- вправа на відновлення дихання «Насос» 1-2-вдих носом,руки вгору; 3-4- видих ротом.</p> <p>7. Перешиккування з колони один в колону по два.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.П. - руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1-голову вперед; 2-назад; 3-вліво; 4-вправо. 2. В.П.- руки вздовж тулуба 1-руки вперед; 2-руки в сторони; 3-руки вгору; 4-руки вниз. 3. В.П. – руки вперед,пальці разом. Вправа «ножиці». 4. В.П. – руки в сторони, кисть в кулак. 1,2,3,4 – колові руки вперед; 5,6,7,8 – колові руки назад. 5. В.П. - руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1-тулуб вперед; 2-тулуб назад; 3-тулуб вліво; 4-тулуб вправо. 6. В.П.- широка стійка. 1-доторкнутися руками носка лівої ноги; 2- посередині; 	<p>10-12м</p> <p>10-12м</p> <p>4р.</p> <p>20м</p> <p>5-6 р.</p> <p>5 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>8-10р.</p> <p>8-10р.</p> <p>8-10р.</p> <p>8-10р.</p>	<p>біжимо м'яко, легко</p> <p>не переганяючи один одного</p> <p>спина рівна,голова вперед, підборіддя підняте</p> <p>темп повільний, слухати свисток,без свистка не бігати. темп повільний, вдих носом,видих ротом.</p> <p>Тулуб тримати прямо. Голову підняти. Спина пряма. Під час пересування в колоні дотримуватися безпечної дистанції.</p> <p>Виконується в розімкнутому строю</p> <p>Спина рівна. Руки на поясі.</p> <p>Поставити руки вздовж тулуба. Дивимось вперед,руки прямі, пальці разом. Поставити руки вперед, пальці разом, виконуємо вправо довільно. Урахування властивостей дітей.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3- доторкнутися носка правої ноги; 4- В.П.</p> <p>7. Вправа «Коник» В.П.- руки за головою, пальці зчеплені, ноги нарізно. Біг на місці, високо підняте коліно.</p> <p>8. Вправа на відновлення дихання «Насос» 1-2-вдих носом,руки вгору; 3-4- видих ротом,вимовляємо «пш-ш-ш».</p>	<p>8-10р.</p> <p>8-10р.</p> <p>30-35с.</p>	<p>Ритмічне виконання, правильне виконання вправи.</p> <p>Пальці разом, при нахилу тулуба п'ятки не відривати від підлоги;ноги не згинати; виконують в середньому темпі.</p> <p>Стрибати не напружуючись.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Основна частина (18 хв.)

	<p>1. Пояснення основних правил безпеки під час занять рухливих ігор,та вправ з м'ячами. Під час занять треба уважно виконувати вказівки вчителя. Одяг повинен бути спортивним,легким не затруднювати рухів. Не слід носити предмети з собою, які небезпечні для себе або інших.</p>	2 хв.	Наголосити на техніці безпеки.
	<p>2. Вправи з м'ячем. Жанглювання м'ячем. Підвідні вправи: - підбивання м'яча з льоту правою ногою, ловіння в руки. - Теж саме лівою. - Підбивання м'яча правою та лівою після відскоку від підлоги.</p>	3 хв.	<p>Підкидаємо м'яч рукави, підбиваю ногою та ловимо в руки. Напружені долоні, одночасно працюють руки і ноги. М'яч трохи далі від ніг. Звернути увагу: рука зустрічає м'яч на рівні поясу.</p>
		4хв.	

	<p>3. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні.</p> <p>4. Естафети «Гонка м'ячів». - Гонка м'яча над головою.</p> <p>-Гонка м'яча між ніг</p> <p>-Гонка м'ячів, чергуючи над головою і між ніг «Хвиля».</p> <p>- Гонка м'яча поміж ніг з стрибками</p> <p>5. «Гра передай м'яч». - передача м'яча зовнішньою стороною стопи; - зупинка м'яча що котиться підшвою; - зупинка м'яча внутрішньою стороною ноги.</p>	<p>4 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Показ використання методу: прикладу вчителя.</p> <p>У кожній команді по м'ячу. За сигналом вчителя гравці починають передавати м'яч над головою. Перемагає та команда, у якої м'яч швидше виявиться у першого гравця. Дистанція на витягнуті руки. Дотримуватися дистанцію. Ноги широко розставлені. Учні стоять в метрі один від одного. За командою перший передає м'яч зверху, другий - знизу і т.д.</p> <p>Звертати увагу на методику передачі та зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи.</p>
3. Заключна частина (6 хв.)			
	<p>1. Ходьба по колу в колоні по одному. - Вправа на відновлення дихання.</p> <p>2.Шикування в шеренгу. Підведення підсумків уроку.</p> <p>3.Організований вихід із спортивного залу.</p> <p>4. Перевірка самопочуття дітей.</p>	<p>1хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1хв.</p>	<p>Темп повільний.</p> <p>Вдих носом, видих ротом.</p>

	5.Складання спортивного інвентаря.	1.хв	
	6.Організований вихід зі спортивної зали до класу	1хв	