

Конспект
залікового уроку фізичної культури

Тема: «Господарський урок». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Садження картоплі»

Школа, клас Рівненський ліцей №7, 2-Б клас

Дата 10.12.2024

(число, рік)

Студент-практикант Бінчук Катерина Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Підпис методиста _____

Оцінка _____

Підпис вчителя _____

Тема: «Господарський урок». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Саджання картоплі»

Мета:

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Повторити різновиди сидів.
3. Розвивати спритність та увагу рухливими іграми «Дірява ковдра» та «Саджання картоплі»

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати; для гри (2 паперові «ковдри» (ватман або великий шмат паперу) з прорізними в ньому дірками і «латки», що точно підходять під прорізи, кошики, маленькі м'ячі).

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	10-12 хв	
1.	Шикування в одну шеренгу	0,5 хв	«В одну шеренгу шикуйсь!». Завдання повідомляються чітко і зрозуміло.
2.	Привітання — Сьогодні у нас господарський урок. А чи вмієте ви прибирати вдома, наводити порядок у шафі? Чи допомагаєте батькам прибирати у оселі та мити посуд? Зараз перевіримо, які ви господарі!	0,5 хв	
3.	Ходьба Ходьба: 1) Ходьба на носках, руки на пояс; 2) На п'ятках, руки за голову; 3) На зовнішній/внутрішній стороні ступні, руки на пояс;	4 хв	Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш! Слідкувати за осанкою. Руки на пояс. Лікті розвести в сторони, спина рівна. Спину тримати рівно.

4. 5. II. 6. 7.	4) Перекати з п'ятки на носок; в повному присіді. Біг Біг: - Звичайний - Біг у протилежному напрямку - Біг з високим підніманням стегна - Біг із закиданням гомілки - Біг правим/лівим боком приставними кроками - Біг з підстрибом Шикування в дві колони, для утворення двох команд. Основна частина Рухлива гра «Дірява ковдра» — Перед вами старенька ковдра — латка на латці! Її потрібно залатати. Допоможіть «поставити латки» на ковдру. — Кожен учасник по черзі біжить до купки латок, бере одну і кладе її у відповідний отвір. Якщо «латка» не підходить, гравець повертає її на місце та намагається знову — А у паузах між господарчими справами потанцюймо та відпочиньмо! Різновиди сидів — А зараз ми знову трохи відпочиньмо. Беріть каремати. 1. Вправа «Прищіпка».	6 хв 1 хв 15-18 хв 10 хв 8 хв	Руки на поясі. Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки в сторони. Темп виконання швидкий, за сигналом вчителя «На перший-другий —Розрахуйсь!» «За розрахунком кроком Руш!» Дітям потрібно повернути всі шматочки на свої місця. Чия команда швидше «залатає ковдру», та й перемогла. Пояснення техніки виконання. Корегування положення тіла учнів.
--	---	---	---

	В. п. — сід ноги нарізно. 1 — звести ноги разом (сід); 2 — набути положення сиду ноги нарізно. 2. Вправа «По сходах». В. п. — сід зігнувши ноги. Декілька «кроків» уперед та назад ногами до сиду та сиду зігнувши ноги. 3. Вправа «Розвішуємо білизну». В. п. — сід на п'ятах. 1 — стати на коліна, потягнутися руками вгору; 2 — набути сід на п'ятах. — Добре попрацювали, час пограти у гру. 4. Вправа «Млин» В. п. — сід ноги нарізно, руки на колінах. 1 — нахилитися вперед, дотягнутися правою рукою до лівої ноги; 2 — повернутися у вихідне положення; 3 — повторити з іншою рукою. 5. Вправа «Човник» В. п. — сід з прямими ногами, руки позаду для опори. 1 — підняти ноги разом, утримуючи положення; 2 — опустити ноги у вихідне положення. 6. Вправа «Павучок» В. п. — сід зігнувши ноги, руки позаду на підлозі. 1 — підняти тулуб, утримуючи положення; 2 — повернутися у вихідне положення. 7. Вправа «Місток»		
--	---	--	--

III. 8.	В. п. — сід, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки позаду на підлозі. 1 — підняти таз вгору, утворюючи «місток»; 2 — повернутися у вихідне положення. — Добре попрацювали, час пограти у гру. Заклучна частина Рухлива гра «Садження картоплі» — Діти, ми сьогодні будемо саджати і збирати картоплю. Уявіть, що кожен м'ячик — це картоплина. Ваше завдання — зібрати її в кошик, а потім правильно розкласти назад. Грайте уважно та швидко! — За сигналом перші учасники з кожної команди вибігають до «картоплі» і швидко збирають усі м'ячі у кошик. — Повернувшись до старту, передають кошик наступному учаснику. — Наступний учасник викладає «картоплю» назад на її місцея.	13-15 хв 10 хв	Якщо під час бігу хтось розгубить «картоплю», її обов'язково потрібно підібрати. Кошик передають з рук у руки. Гра триває, доки всі учасники команди не виконають завдання. «В одну шеренгу шикуйсь!». Повільне виконання вправи Оцінити стан здоров'я учнів, їхні старання на уроці, дати позитивний зворотний зв'язок. Наголосити на важливості допомоги вдома.
9.	Шиккування в одну шеренгу	0,5 хв	
10.	Вправи на відновлення дихання	1,5	
11.	Підбиття підсумків — Діти, як ви себе почуваєте? — Які ви молодці, справжні господарі! Бачу, що батьки вас добре виховали, долучили до прибирання та чистоти. Не забувайте їм допомагати! Їм буде дуже приємно, що ви такі гарні та турботливі діточки.	2 хв	

12.	Організований вихід з залу	1 хв	«Право-руч!». «Із залу Кроком - Руш!»
-----	----------------------------	------	---------------------------------------