

Дата: 01.02.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці). Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із стрибками на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці); формувати у дітей знання організовуючих 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 морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

#### **I. 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**

**Б) Організовуючі та стройові вправи.**

**3. 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 с);
- ходьба звичайна (10 с).

**4. Різновиди бігу.**

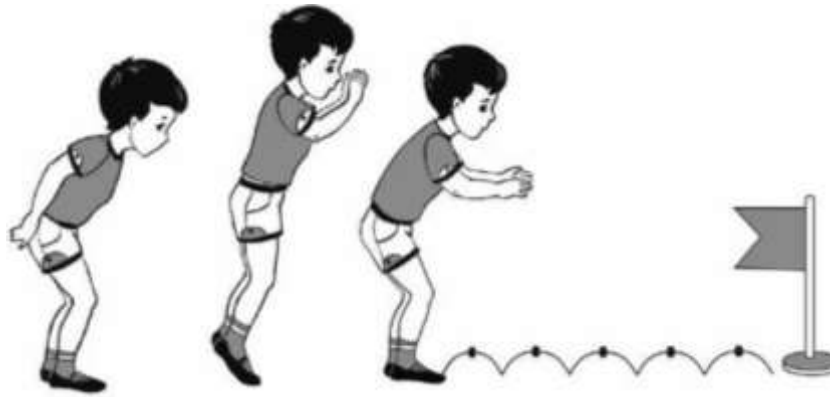
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

#### **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

**2. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад.**



<https://www.youtube.com/watch?v=TVibsjLZgm0>

### **3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці).**

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



## **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

### **1. Рухливі ігри**

[https://www.youtube.com/watch?v=jTkY\\_T0WBN0](https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0)



***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***