

Дата: 15.02.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі.  
Елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ в русі, знання правил шиккування 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) Шиккування в шеренгу

Б) Організовуючі та стройові вправи.

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи в русі.



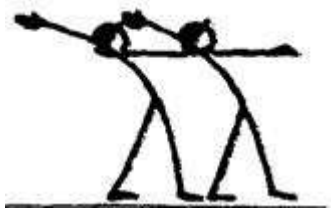
1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: – зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т.д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.



2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т.д.



3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т.д.) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.



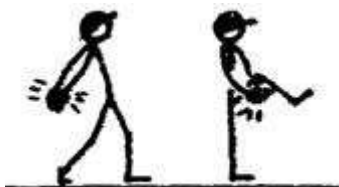
4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.



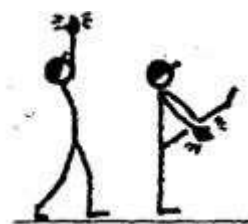
5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і поверненням у вихідне положення.



6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.

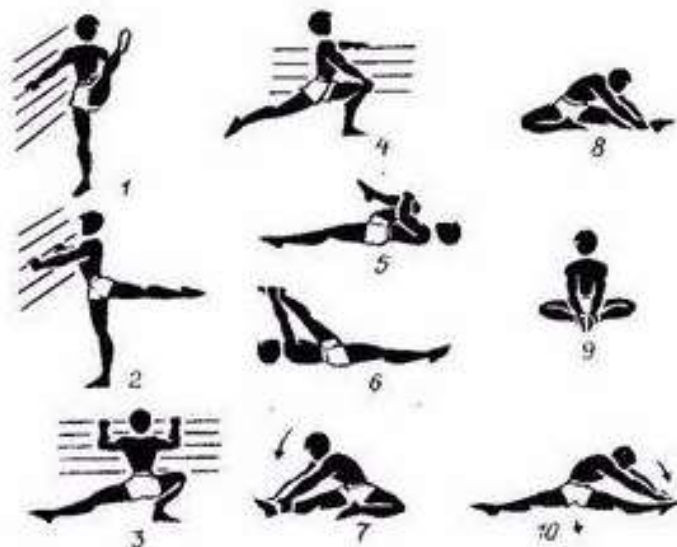


7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.



8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.

## 2. Елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат. Розминка для шпагату.



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

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **1. Рухливі ігри.**

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