

Дата: 19.04.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячем. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами, різновидами ходьби, бігу, стрибків; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, 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

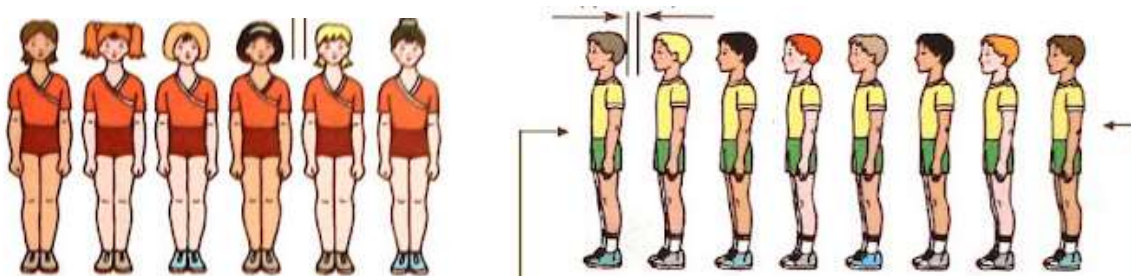
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

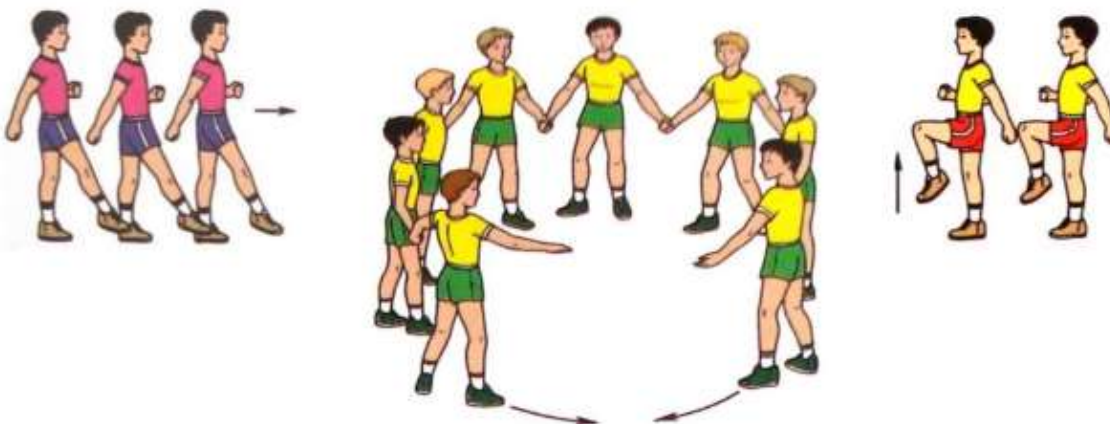
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>

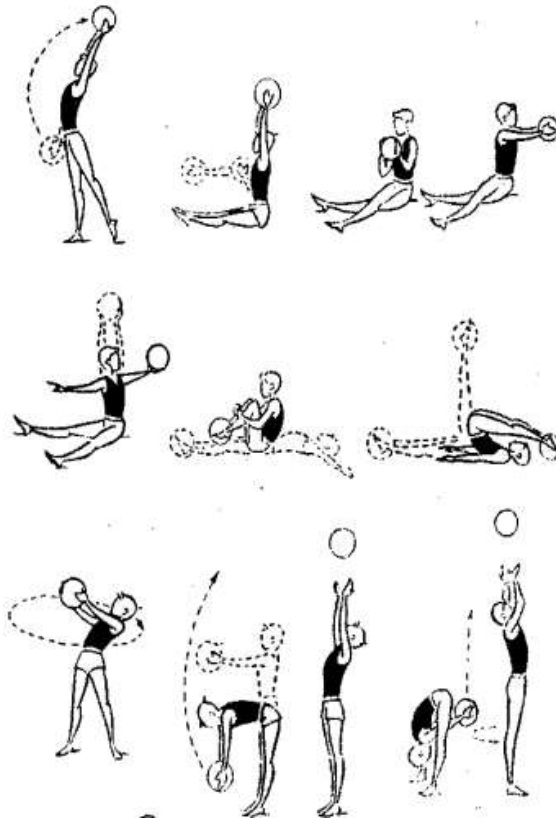


Б) Організовуючі та стройові вправи.



#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ з м'ячем



## 2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

### Види ходьби:

- 1 -- звичайна;
- 2 -- широким шагом;
- 3 -- на носках;
- 4 -- на п'ятках;
- 5 -- в напівприсядки;
- 6 -- на зігнутих ногах;
- 7 -- с закритими очима;
- 8 -- приставним шагом;
- 9 -- спиною вперед.

- стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- стрибки на двох ногах через скакалку;
- стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).



### 3. Танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



<https://www.youtube.com/watch?v=UaRmW2l-Y74>

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### 1. Рухлива гра "А ти готовий?"

<https://www.youtube.com/watch?v=FeUTM-gZvRE>

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