

Дата: 14.09.2022

Клас: 1 - А

Урок: фізична культура

Вчитель: Мугак Н.І.

**ТЕМА. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Секретне завдання", "Стрибки по "КУПИНАХ"", "Через осередки". Вправи для формування правильної постави.**

### Опорний конспект

#### I. Вступна частина

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

#### II. Основна частина

1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

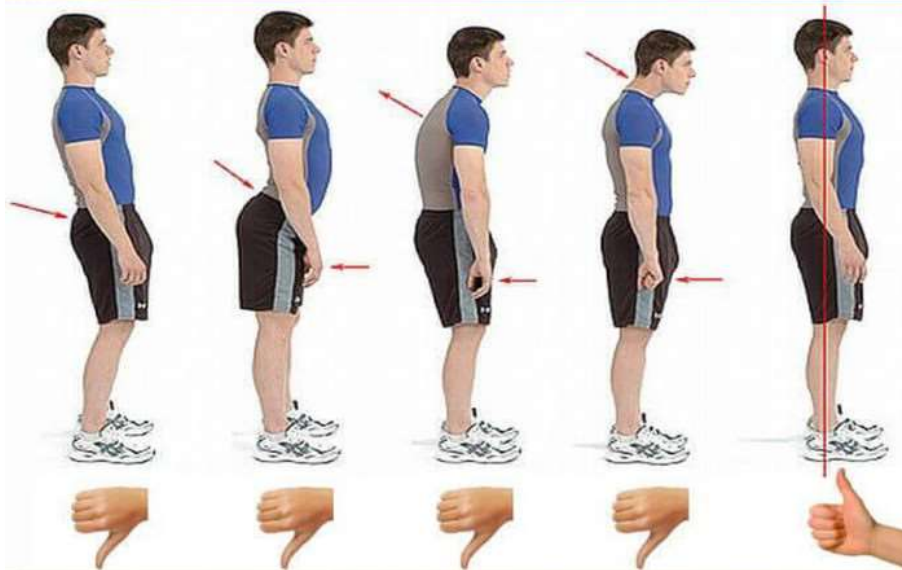
- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

2. Вправи для формування правильної постави.



## Правильна і неправильна постава



**Пам'ятай!!!**



- Перегляньте вправи для формування правильної постави за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=njNFRLJWajg&t=2s>

### III. Заключна частина

**1. Рухливі ігри "Секретне завдання", "Стрибки по "КУПИНАХ"", "Через осередки".**

#### *Секретне завдання*

Учасників об'єднують у три команди, які шикуються в колони. На майданчику розташовують три кольорові кеглі. Двом командам так, щоб не чули учасники інших команд, повідомляють, біля якої мітки вони повинні шикуватися. За першим сигналом гравці розбігаються майданчиком, за другим — шикуються в колони по одному біля своєї кеглі. Гравці третьої команди, яким не повідомили колір кеглі, повинні самі зорієнтуватися та вишикуватися біля вільної мітки. Можна фіксувати час шиккування третьої команди. Потім кеглі переставляють, тепер уже іншій команді не повідомляють колір кеглі.

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