

Дата: 03.03.2023  
Вчитель: Мугак Н.І.

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

## **Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з вправами для розвитку гнучкості; 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**

**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**

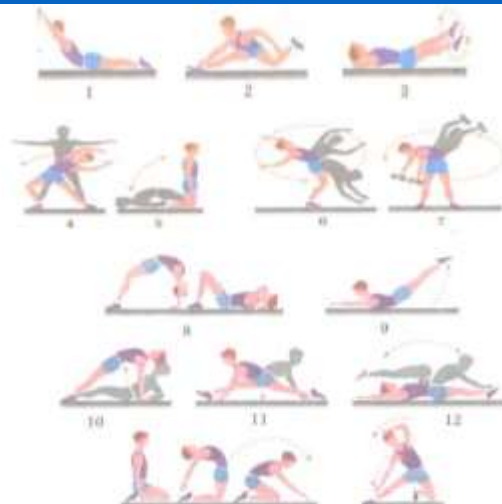
**1. Загальнорозвивальні вправи.**

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



## 2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухливі ігри.

#### "Вище ноги!"

Діти перед грою визначають майданчик, за межі якого не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Учасники гри починають тікати, а ловець намагається їх наздогнати і зловити. При цьому гравці намагаються підняти ноги над землею (наприклад, можна забратися на камінь або пень). Ловцю забороняється ловити їх, коли вони перебувають у такому становищі. Якщо ловець наздоганяє дитину – вони міняються ролями. Ловцю забороняється підстерігати гравця. Також діти не повинні залишатися довго з піднятими ногами (не більше 30 секунд).

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