

Дата: 21.04.2023

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, із різновидами ходьби, бігу, стрибків; 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

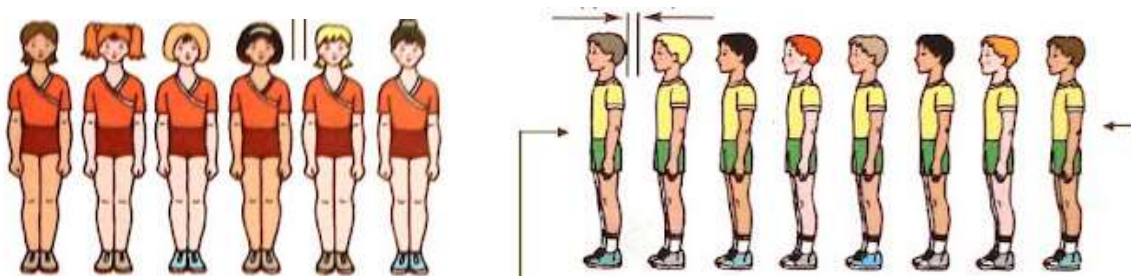
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ з м'ячем

1. В.п.- о.с. руки з м'ячем вниз

1-руки з м'ячем вперед;

2- руки з м'ячем в гору;

3- руки з м'ячем вперед;

4- в.п.

2. В.п. - о.с., руки з м'ячем вперед.

1-4- колові рухи зігнутих рук з м'ячем до себе;

1-4- колові рухи зігнутих рук з м'ячем від себе;

3. В.п.- о.с. руки з м'ячем вниз.

1- підняти руки з м'ячем вгору, ліва нога назад на носок;

2.- в.п.;

3.- те саме з правою ноги;

4.- в.п.;

4. В.п., стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вперед.

1-поворот тулуба ліворуч,;

2- в.п.;

3- те саме праворуч;

4.- в.п.

5. В.п., стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вперед

1 - нахил тулуба вперед, дістати ліву ногу;

2- в.п.

3- нахил тулуба вперед, дістати праву ногу;

4- в.п.

6. В.п. стійка ноги нарізно руки з м'ячем в гору.

1- нахил тулуба в ліво;

2-В,п.

3- нахил тулуба в право;

4-В.п.

7. В.п.- о.с.,прямі руки з м'ячем вперед ноги нарізно.

1- поворот тулуба вправо з випадом;

2- В.п.

3- поворот тулуба з випадом вліво;

4-В.п.

8.В.п.-о.с.,руки з м'ячем вниз.

1-присіти, руки з м'ячем вперед;

2-В.п.-о.с.

3-4- теж саме.

9. В.п- о.с.

1- стрибком ноги нарізно, руки з м'ячем над головою;

2- в.п;

3-4 те саме.

10. В.п- о.с.

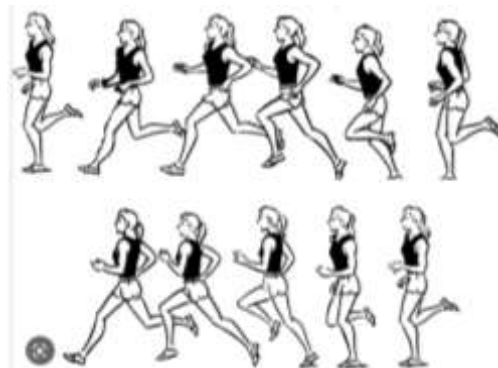
1-руки з м'ячем вгору (вдих);

2-нахил вперед, руки з м'ячем вниз (видих);

3-4. те саме.

2. Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>



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!