

Дата: 11.04.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місті з предметами. Різновиди стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із різновидами стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організуючих 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

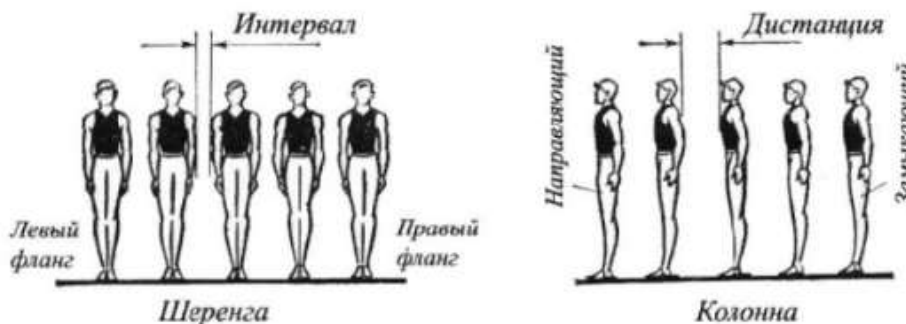
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

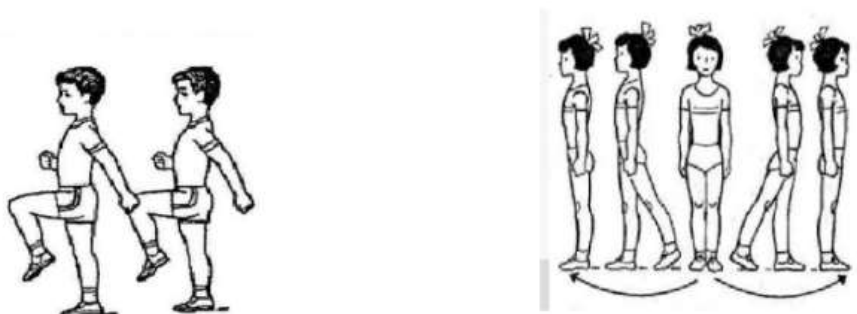
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.



#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ на місті з предметами.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp1jCsDt8>



## 2. Різновиди стрибків

<https://www.youtube.com/watch?v=dlx8MmVmyEE>

Послідовність навчання «підскакуванням» і стрибкам на двох і одній нозі:

1. Стрибки на місці на двох ногах без якого-небудь визначеного положення рук. Спочатку даються стрибки низькі, потім більш високі, а далі чергуються низькі з високими.
2. Стрибки на місці на двох ногах з визначеним вихідним положенням рук.
3. Стрибки на одній нозі, потім на іншій.
4. Стрибки на одній нозі, чергуючись через визначену кількість (три-чотири) зі стрибками на іншій нозі.
5. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням уперед та назад.



Стрибки на двох ногах.

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

## 1. Рухлива гра



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