

Дата: 21.03.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Організовуючі вправи. ЗРВ в русі. Танцювальні рухи. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із танцювальними рухами та загальнорозвивальними вправами у русі; 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

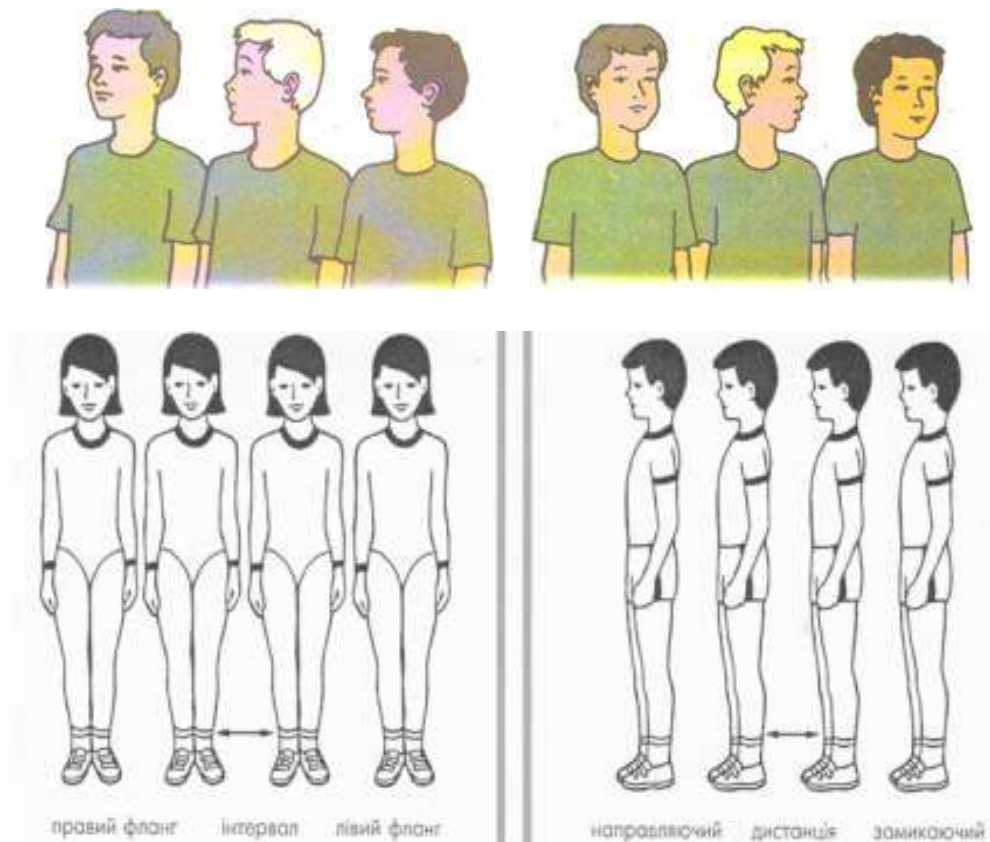
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

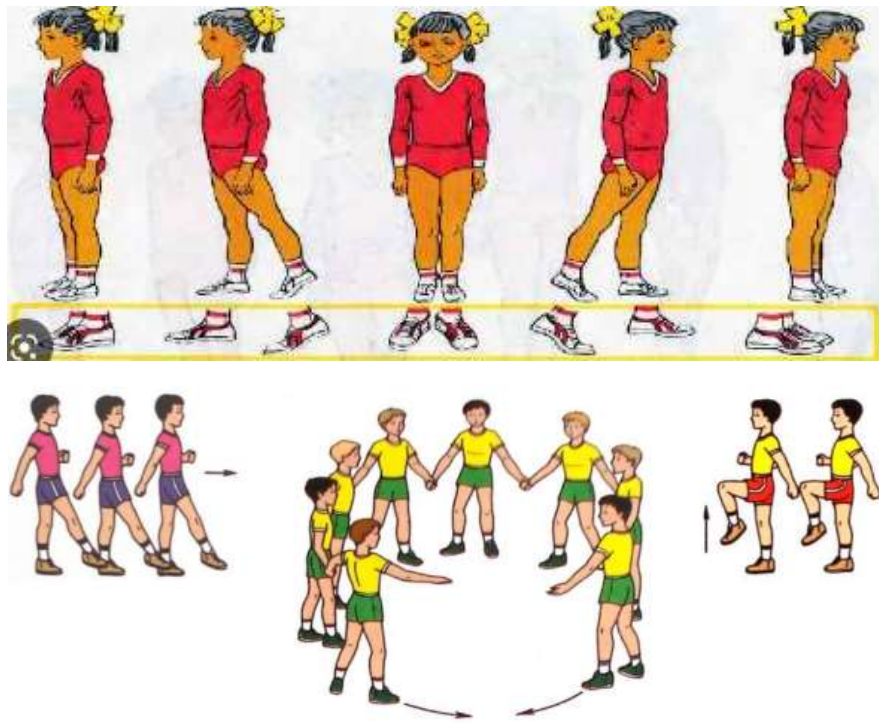
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи у русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>

В.п. - руки вгору, ходьба на носках (30-50 м.). Підтягнувшись вгору.

В.п. - руки за голову ходьба на п'ятках (30-50 м.). Тулуб прямий.

В.п. - руки вперед, убік, кругові рухи, передпліччями. (5-7 разів). Плечі не опускати.

1-4 Чотири рази в середину.

5-8 Чотири рази наверх.

В.п. - Руки вгору, кругові оберти руками (8-10 разів). Виконувати з максимальною амплітудою.

1-4 Уперед

5-8 Назад.

В.п. - Руки вбік (15-20 разів). Виконувати кроки з виступом.

1. Крок правою ногою, поворот тулуба вправо.
2. Крок лівою ногою, поворот тулуба вліво.

3. 3-4 теж.

В.п. - руки на поясі, ходьба в полуприсіві (30-40 м).

В.п. - руки на поясі, ходьба в присіві (30-40 м).

В.п. - Руки за головою, стрибки в присіві (30-40 м.). Ноги не випрямляти.

В.п. - Руки на поясі стрибки приставними кроками.

- правим боком; (30-40 м.)

- лівим боком ; (30-40 м.)

В.п. - Руки вільно, стрибки з присіву, з повним вирівнюванням.

2. Танцювальні рухи.

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Рухайся – замри».

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!