

Дата: 25.04.2023

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; 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

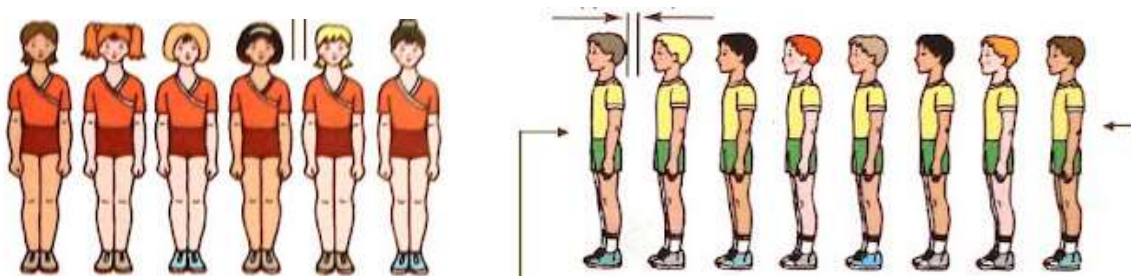
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

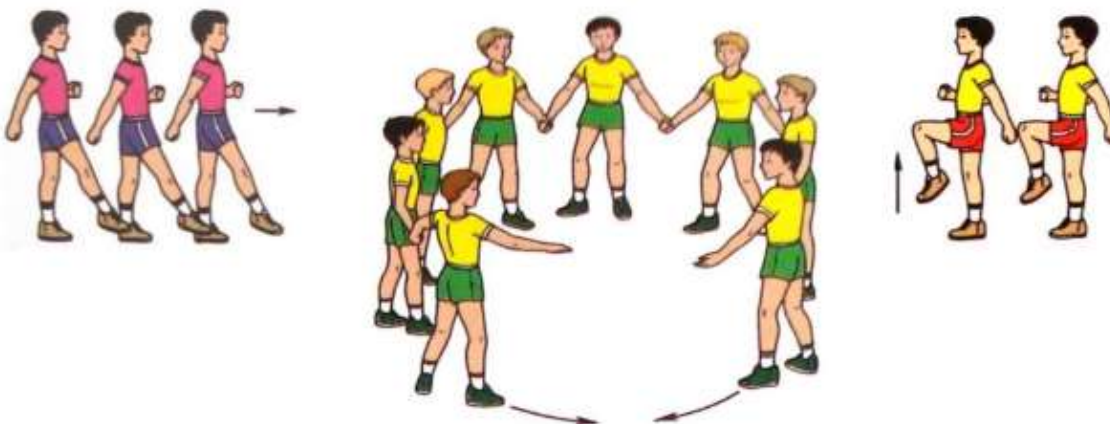
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.



#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1.Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

Види ходьби: 1 -- звичайна; 2 -- широким шагом; 3 -- на носках; 4 -- на п'ятах; 5 -- в напівприсядки; 6 -- на зігнутих ногах; 7 -- с закритими очима; 8 -- приставним шагом; 9 -- спиною вперед.

➤ стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;

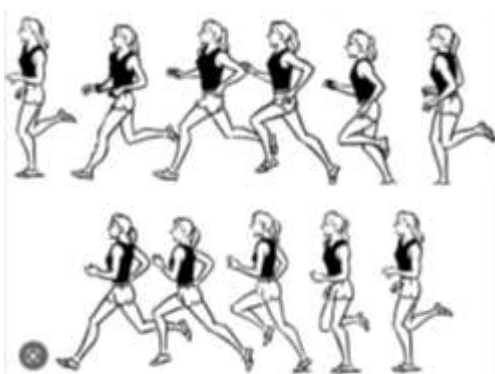
➤ стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;

➤ стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;

➤ стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;

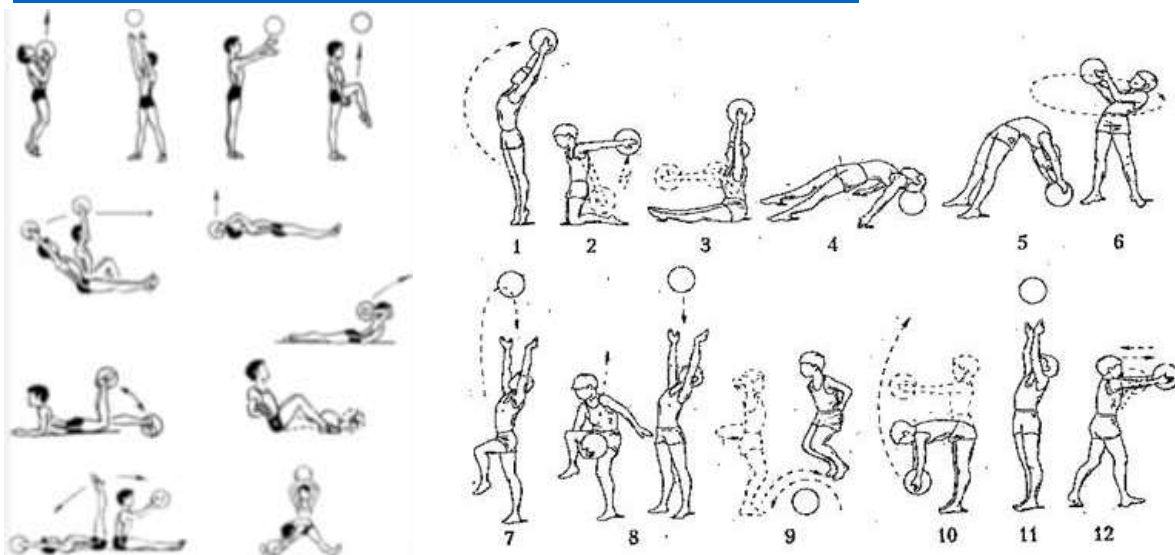
➤ стрибки на двох ногах через скакалку;

➤ стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків)



## 2. ЗРВ з м'ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=wbuOBWquL8>



## 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!***