**Дата:** 05.10.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

**Вчитель:** Мугак Н.І.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Будиночки", "Жонглер". Ходьба в повільному темпі.**

**Завдання уроку**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.

2. Сприяти розвитку формування правильної постави.

3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**1. Організаційні вправи.**

Виконайте вправи:

* На носках, руки на поясі.
* На п’ятках, руки за голову.
* Напівприсідання, руки на колінах.
* Повний присід, руки на колінах.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за покликанням**

[*https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4*](https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4)

**2. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби *(для профілактики плоскостопості).*

[*https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw*](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**3. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,

які переглянули у відео.

[*https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk*](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА****1. Рухлива гра для дітей "Будиночки".**

*Дітей об’єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одно­му периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика припиня­ється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Гравець, який залишився поза «будиночком», стає ведучим.*

**2. Танцювальна руханка.**

- Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням.

[*https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY*](https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY)

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