**Дата: 11.10.2022 Урок: фізична культура Клас: 1-А**

**Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема.** **Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Театр звірів", "Ой у полі жито", "По гриби". Вправи для формування постави.**

**Мета** : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ без предметів (імітаційного характеру); продовжити знайомство з комплексом вправ для формування правильної поста­ви; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

**Опорний конспект уроку**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.**

[***https://youtu.be/Gl04yaXfpLo***](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2. 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 загально-розвивальних вправ без предметів.**

[***https://youtu.be/fHv0nIFHMKU***](https://youtu.be/fHv0nIFHMKU)

**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. Вправи для формування правильної поста­ви.**

[***https://youtu.be/Um9\_iTbhGaU***](https://youtu.be/Um9_iTbhGaU)

****

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Рухлива гра «По гриби».**

- Познайомтеся з правилами нової рухливої гри.

*Діти шикуються біля лінії. На відстані 9—10 м навпроти кожного учня розкладають по 3 «гриби» (виготовлені з дерева або намальовані на картоні). За сигналом діти повинні переносити «гриби» по одному до своєї лінії.*

**2. Руханка**

[***https://youtu.be/ld\_\_dVatHiE***](https://youtu.be/ld__dVatHiE)



**Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По гриби». Вправи для формування постави.**