**Дата:** 23.09.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1-А

**Вчитель:** Мугак Н.І

**Тема уроку: *Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Будиночки", "Гравець у колі". Повільний біг. Дихальні вправи.***

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.

2. Вчити виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.

3. Розвивати спритність, гнучкість, швидкість.

4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.**

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

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.**

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми, вихідне положення;

* Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.
* Піднімання ноги в положенні лежачи.
* Піднімання тулуба в положенні лежачи.

[**https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y**](https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y)

**2. Різновиди ходьби та бігу.**

1) Ходьба:

- на носках, на п’ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

2) Біг:

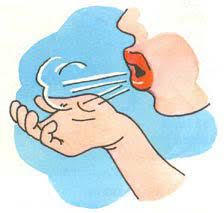
- викидування ніг вперед;

- з високим підніманням стегна;

- з нахльостуванням гомілки;

- праве – ліве плече вперед.

**3. Дихальні вправи з ігровим обладнанням.**

** «КОРАБЛИК»**

Дитині пропонується широка ємність з водою, а в ній - паперові кораблики, якими можуть бути прості шматочки паперу, пінопласту. Дитина, повільно вдихаючи, направляє повітряний струмінь на «кораблик», підганяючи його до іншого «берега».

**«СНІГОПАД»**

Зробіть сніжинки з вати (пухкі грудочки). Запропонуйте дитині влаштувати снігопад. Покладіть «сніжинку» на долоньку дитині. Нехай вона правильно її здує.

**«БУЛЬБАШКИ»**

Потрібна лише трубочка-соломинка і стакан води. Звертаємо увагу дитини на те, щоб видих був тривалим, тобто бульбашки повинні бути довго.

**«ФЕЙЄРВЕРК»**

Та ж гра, тільки замість стаканчика пластикова пляшка з конфетті, в пробці проробляється дірочка і вставляється трубочка для коктейлю. Дитина, дуючи в трубочку, призводить в рух конфетті.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Рухлива гра «Гравець у колі»**

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

*Гравець у колі*

*Ведучий стоїть у колі діаметром 1,5 м, двоє гравців — із проти­лежних сторін на відстані 6 м від кола й намагаються влучити м’ячем у ведучого, який не має права його залишити. Той, хто влучить у ве­дучого, займає його місце.*

**2. Танцювальна руханка.**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

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

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