Дата: 19.09.2023 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема уроку: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Театр звірів", "Ой, у полі жито", "По гриби". Чергування ходьби та бігу. Дихальні вправи.

Опорний конспект

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.

https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

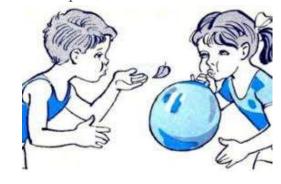
- 1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.
 - Виконай комплекс вправ. https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc
- 2. Демонстрація різновидів бігу.
 - Перегляньте відео про різновиди бігу, техніки бігу. https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI
- 3. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.
 - Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців, які переглянули у відео.

https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk

4. Дихальні вправи.

- Розгляньте малюнки із зображенням вправ для дихання.













ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

https://www.youtube.com/watch?v=WwxzDHFGCUQ

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!