

Дата: 13.09.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 - А

Вчитель: Довмат Г.В.

ТЕМА. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Швидко стати в шеренгу", "Хто більше?", "Стрибунці-горобчики". Чергування ходьби та бігу.

Конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Дотримання правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах.

- Перед початком занять пригадай правила БЖД.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

1. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (20 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

2. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (20 с).
- біг у середньому темпі (1 хв).



3. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

<https://youtu.be/MIpJlgWcbNM>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>