**Дата:** 30.04.2024 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель:Довмат Г.В.

**Тема.** Організовуючі вправи. ЗРВ для формування правильної постави. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці). Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

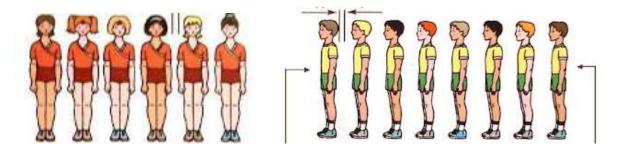
**Мета**: ознайомити із згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами , ЗРВ для формування правильної постави; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

## Опорний конспект уроку

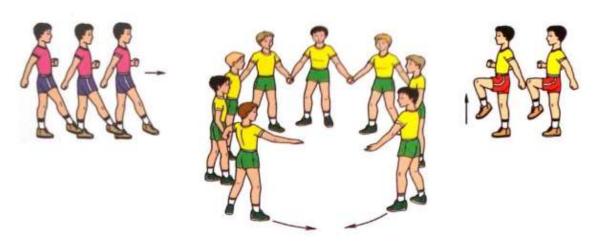
### І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

- 1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома. https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s
- 2. Організовуючі та стройові вправи.
  - А) Шикування в шеренгу

https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ



Б) Організовуючі та стройові вправи.



#### П. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ для формування правильної постави.

https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI



# 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці).

https://www.youtube.com/watch?v=b8wXrGPbU1w

Відтискання від підлоги (іноді віджимання від підлоги або згинання та розпинання рук в упорі лежачи, зазвичай скорочено жим) (англ. pushups) — базова фізична вправа, що розвиває великий грудний м'яз і 
трицепс. Також при виконанні вправи залучені передні дельтоподібні 
м'язи, ліктьовий м'яз та плечовий пояс в цілому. 
Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш 
розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення 
фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до 
військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. 
Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на 
підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до 
паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, 
повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним 
відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає 
сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



# 3. Танцювальні імпровізаційні вправи

https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4



## ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра "ЧІКУ-РІКУ" РУХАНКА

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!