

Дата: 12.03.2024

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ зі скакалкою. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві. Підтягування у висі. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із підтягуванням у висі, лазінням по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування 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

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

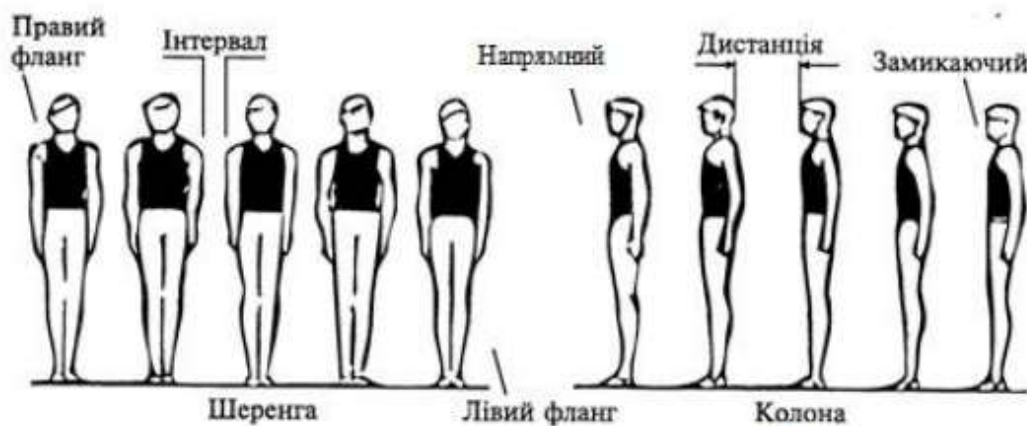
##### 1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

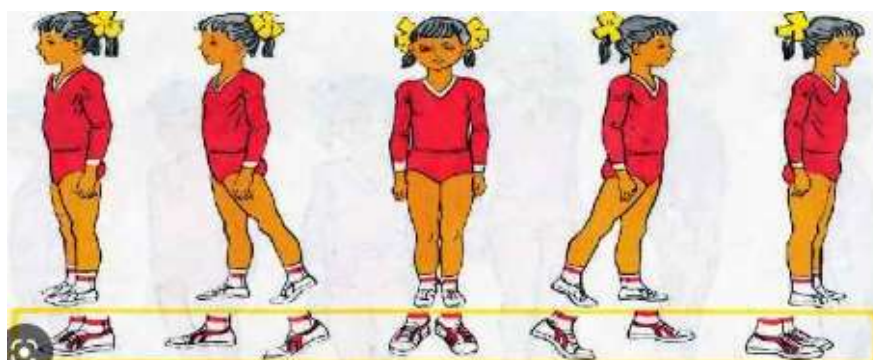
##### 2. Організовуючі та стройові вправи.

###### а) Шиккування в шеренгу

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



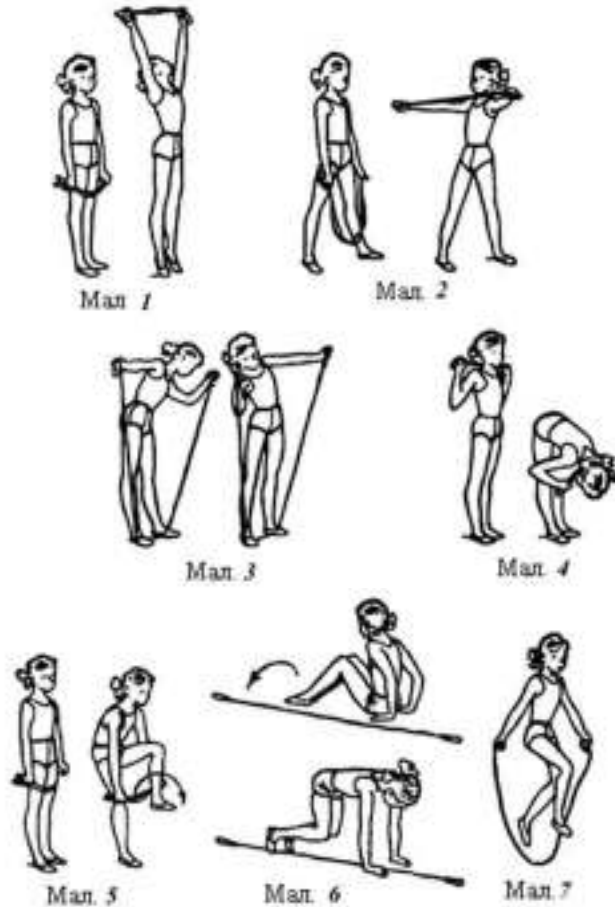
###### б) Організовуючі та стройові вправи.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

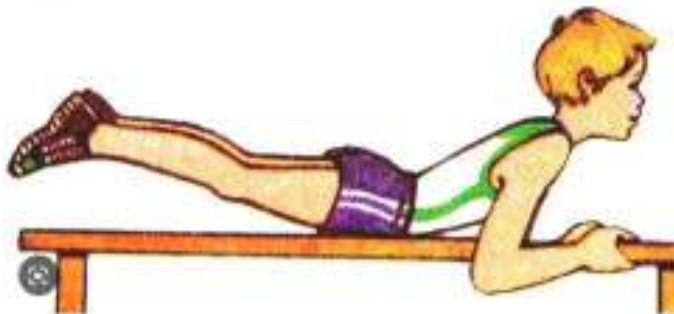
### 1. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw>



### 2. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.

В.П. лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві, руки прямі вперед – тримаючись руками за гімнастичну лаву виконати підтягування тулуба, супроводжуючи руками рух до поперекового відділу.

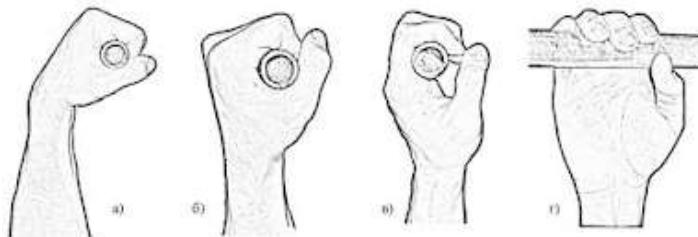


В.П. – упор стоячи на зігнутих ногах (гімнастична лавка горизонтальна). Переставляючи вперед праву (ліву) руку, одночасно переставити праву (ліву) зігнуту ногу вперед і навпаки.

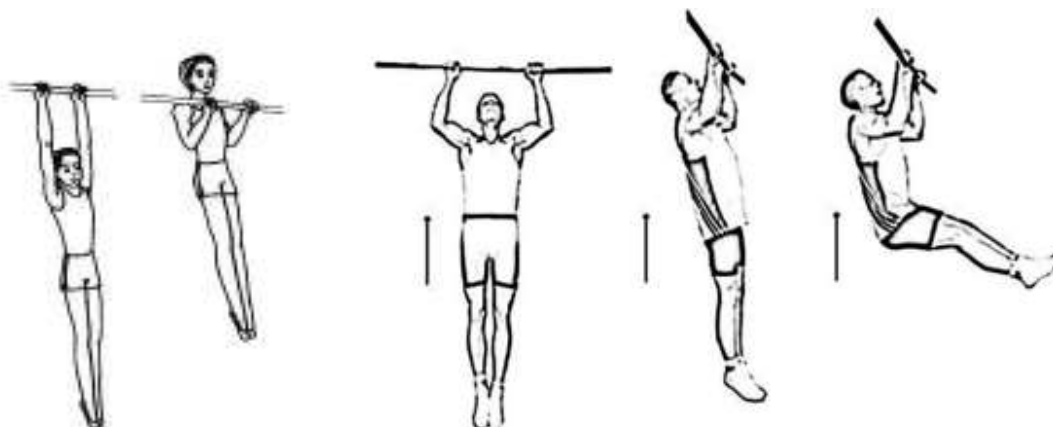


<https://www.youtube.com/watch?v=U7hnLfFVTA>

### 3. Підтягування у висі.



а) глибокий хват  
б) нормальний (класичний) хват  
в) хват на кінчиках пальців, вид збоку  
г) хват на кінчиках пальців, вид спереду



<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI>

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухливі ігри

[https://www.youtube.com/watch?v=jTkY\\_T0WBN0](https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0)

<https://www.youtube.com/watch?v=XkRAhMv6Nec>



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