Дата: 01.05.2024 **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.

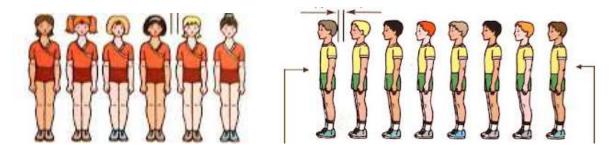
Мета: ознайомити із згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами, ЗРВ для формування правильної постави; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; 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

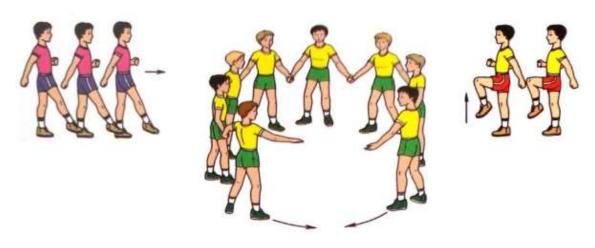
І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

- 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

Віджимання з вузькою постановкою рук.

Задіяні м'язи: це рух, подібно жиму лежачи вузьким хватом, ставить акцент на трицепси, попутно прокачуючи внутрішню область грудних м'язів.

Техніка виконання вправи: прийміть положення упору на прямих руках, поставивши кисті так, щоб великі і вказівні пальці торкнулися один одного. Спочатку повільно опуститеся в нижню позицію, а потім потужним зусиллям вичавіть себе вгору. У верхній точці статично напружте трицепси на рахунок "раз-два" і тільки потім опускайтеся в нижнє положення. Цей прийом посилить корисну навантаження на трицепси.



Віджимання головою вгору.

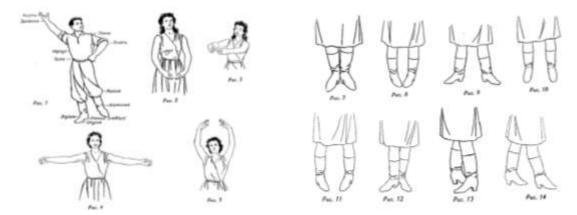
Задіяні м'язи: коли голова виявляється вище ступень, йде опрацювання нижній області грудних м'язів. У цій вправі ноги беруть на себе більшу частину вашого ваги, тому цей варіант віджимань є найменш складним.

Техніка виконання вправи: поставте перед собою лаву і упріться руками в її край трохи ширше плечей. Зігніть руки і опустіться вниз до легкого торкання грудьми ребра сидіння. Потужновіджимаючись вгору.



3. Танцювальні імпровізаційні вправи

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



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра "ЧІКУ-РІКУ" РУХАНКА

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

