

Дата: 20.03

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.

Тема. **Організовуючі вправи. ЗРВ в русі. Танцювальні рухи. Рухлива гра.**

**Мета:** ознайомити із танцювальними рухами та загальнорозвивальними вправами у русі; 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

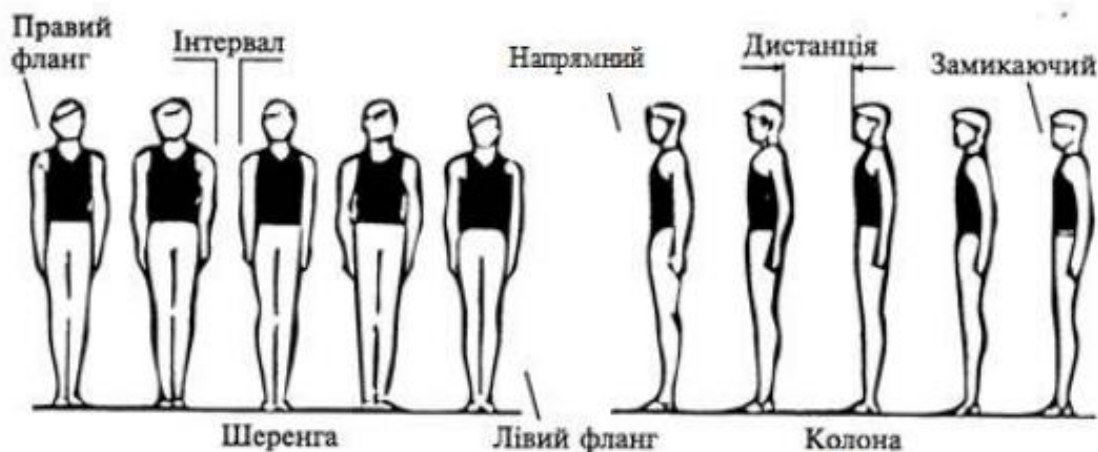
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

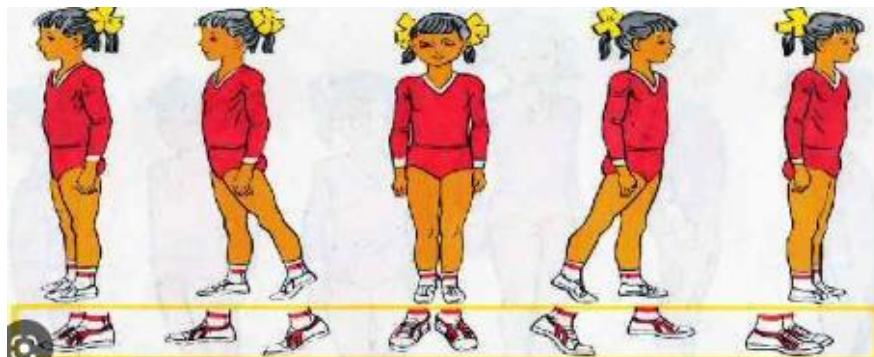
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.



#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

## 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>



1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: – зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т.д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.



2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т.д.



3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т.д.) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.



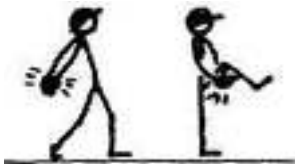
4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.



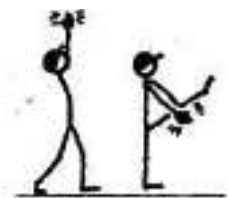
5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і поверненням у вихідне положення.



6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.



7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.



8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.

## 2. Танцювальні рухи.

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>



### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **1. Рухлива гра «Рухайся – замри».**

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



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