

Дата: 15.10

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.**

### **Завдання уроку**

1. Повторити правила безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.
2. Сприяти розвитку органів дихальної системи.
3. Сприяти розвитку витривалості, спритності, здорового способу життя.

### **Опорний конспект уроку**

#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом.

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

#### **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. Комплекс загально-розвивальних вправ для всього тіла.

<https://www.youtube.com/watch?v=hsj4hHPXuFM&list=PLjzEbr9XUi0D9YgXGbAXpwgv4DRDYNOjk>



2. Вправи для розвитку еластичності м'язів.

[https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS\\_j4](https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4)

**Гнучкість** - це здатність людини рухатися з великою амплітудою. У нашому житті вона потрібна - для підтримки суглобів і м'язів у формі, для зміцнення організму. Гнучкість розвивається в будь-якому віці.

Вправи на розтяжку також поділяють на **активні, пасивні та статичні**. Перші робляться з повною амплітудою. Без предметів - на початковій стадії, з предметами - на наступних. Пасивні вправи виконуються за допомогою партнера або обтяження (еспандера, амортизатора, на снарядах).

### 3. Дихальні вправи.



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухливі ігри.



" Слухай сигнал " <https://www.youtube.com/watch?v=QtPBf8VpfXY>

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