Дата: 13.03 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.

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 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.

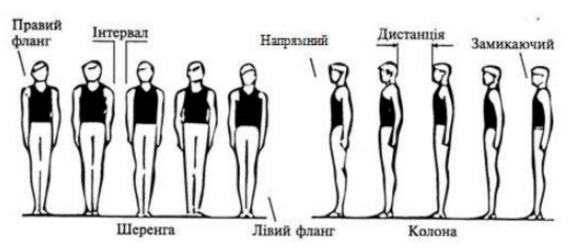
Опорний конспект уроку

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

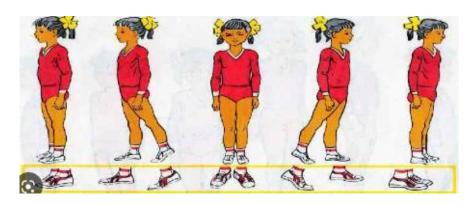
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома. <u>https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s</u>

- 2. Організовуючі та стройові вправи.
 - а) Шикування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові вправи.



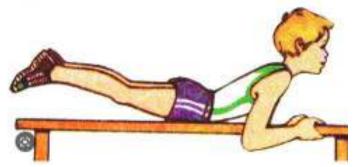
ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

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 лава 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.



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

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри

https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0

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







Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!