**Дата:** 08.10  **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

**Вчитель:** Фербей В.М.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Смажена картопля", "Гравець у полі", "Квач". Вправи на відновлення дихання.**

**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**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**1. Правила техніки безпеки під час занять спортом.**

[**https://youtu.be/Gl04yaXfpLo**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2. Організаційні вправи.**

Виконайте вправи:

* На носках, руки на поясі.
* На п’ятках, руки за голову.
* Напівприсідання, руки на колінах.
* Повний присід, руки на колінах.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Комплекс загально-розвивальних вправ без предметів**

[**https://youtu.be/fHv0nIFHMKU**](https://youtu.be/fHv0nIFHMKU)

**2. Вправи на відновлення дихання.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Hnc7v7XNYe0**](https://www.youtube.com/watch?v=Hnc7v7XNYe0)

****

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА****1. Рухливі ігри.**



***"Квач"*** [**https://www.youtube.com/watch?v=enJxfuvPbuA**](https://www.youtube.com/watch?v=enJxfuvPbuA)

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