**Дата:** 03.10. **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – Б

# Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Секретне завдання", "Стрибки по "купинах"", "Через зони". Вправи для формування правильної постави.

**Завдання уроку**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

# Опорний конспект

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

# 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**

# Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

# Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.

- Виконайте вправи з різновидів ходьби *(для профілактики плоскостопості).* [*https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw*](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

# Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців, які переглянули у відео. [*https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk*](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

# Рухлива гра для дітей "Будиночки".

Дітей об’єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одному периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика

припиняється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Гравець, який залишився поза

«будиночком», стає ведучим.

# Танцювальна руханка.

- Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням.

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

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