

Дата: 05.04.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ на місті з предметами. Різновиди стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед. Рухлива гра.

Мета: ознайомити із різновидами стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед; 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

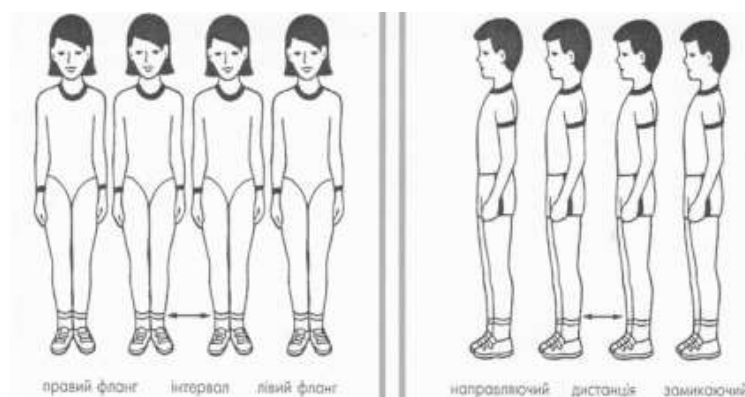
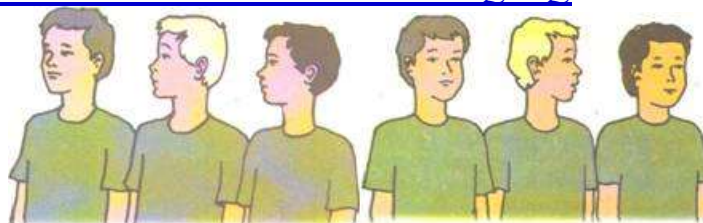
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

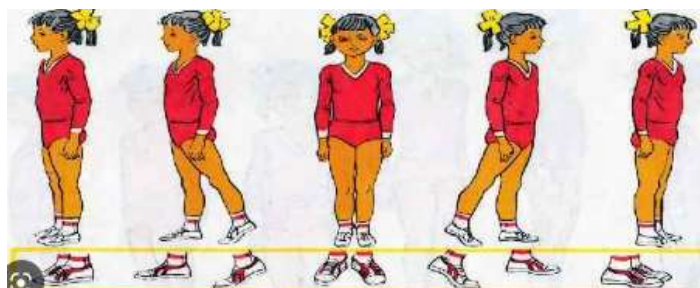
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.

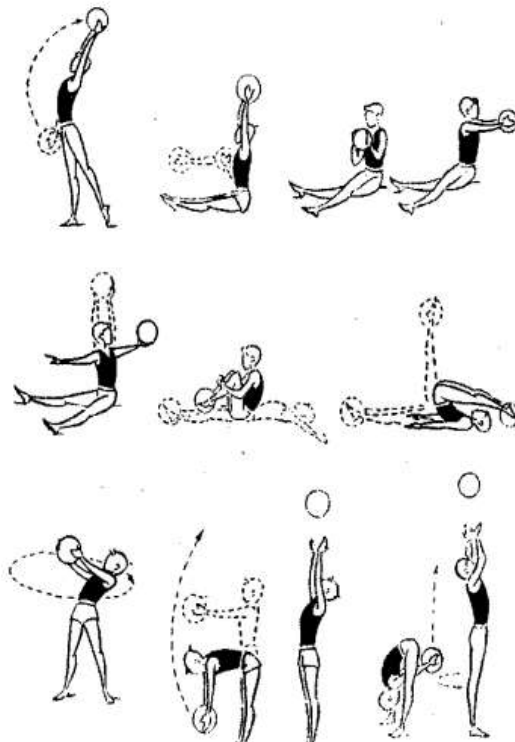




II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ на місті з предметами.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp1jCsDtg8>



2. Різновиди стрибків

<https://www.youtube.com/watch?v=vlHWR3HY5dc>

Послідовність навчання «підскакуванням» і стрибкам на двох і одній нозі:

1. Стрибки на місці на двох ногах без якого-небудь визначеного положення рук. Спочатку даються стрибки низькі, потім більш високі, а далі чергуються низькі з високими.
2. Стрибки на місці на двох ногах з визначеним вихідним положенням рук.
3. Стрибки на одній нозі, потім на іншій.
4. Стрибки на одній нозі, чергуючись через визначену кількість (три-чотири) зі стрибками на іншій нозі.
5. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням уперед та назад.

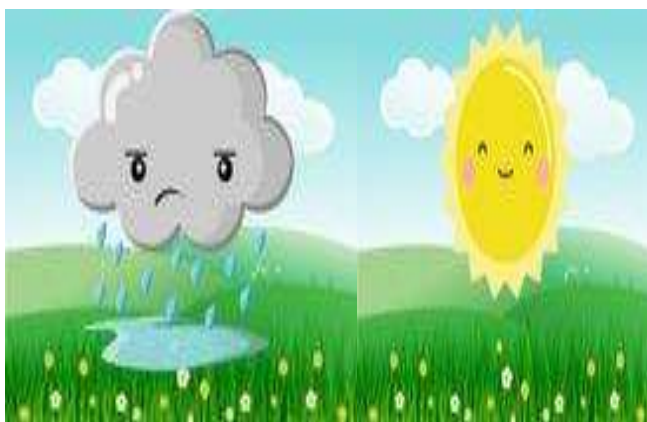


Стрибки на двох ногах.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Сонечко і дощик»

Мета: *учити дітей ходити та бігати врозтіч. Розвивати швидкість і спритність.*
Хід гри: Діти присідають навпочіпки за стільчиками, що стоять на відстані 1,5 м від стін кімнати (залу) і дивляться у “віконце” (отвір спинки стільчика). Вихователь: “На небі сонечко, можна йти гуляти”. Діти ходять і бігають. Після слів “Дощик, швидше додому!” всі біжать на свої місця і ховаються в свої “будиночки” (присідають за стільчиками)



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!