

Дата: 22.03.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Біг з різною інтенсивністю. Рухлива гра.

Мета : ознайомити з бігом із різною інтенсивністю; 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

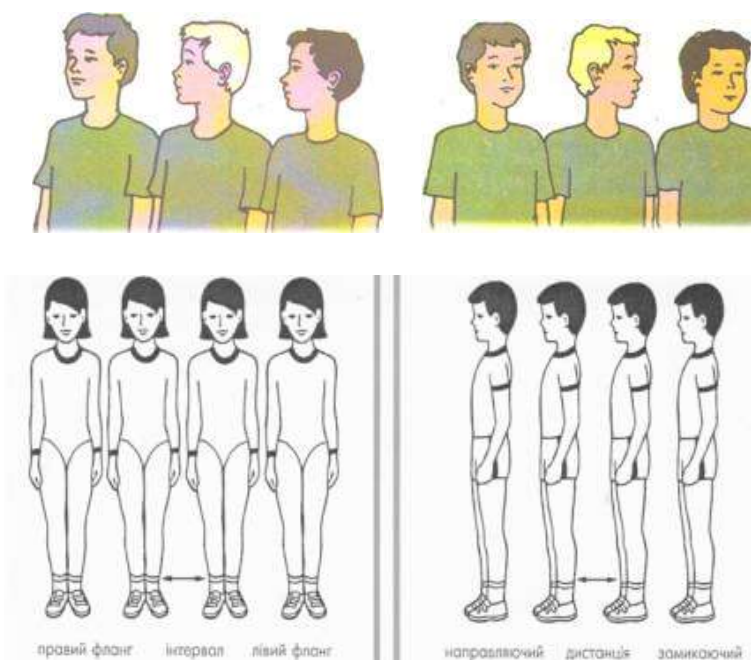
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

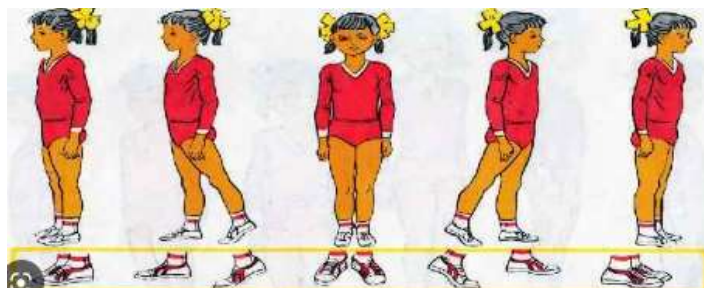
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.





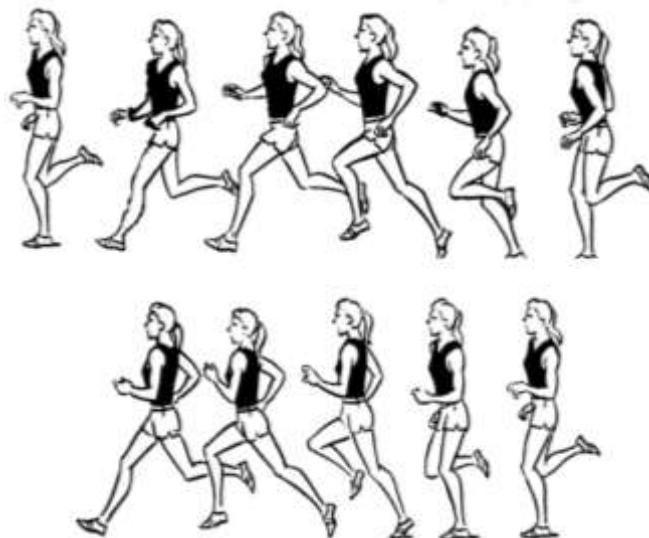
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

https://www.youtube.com/watch?v=8ETG-v_yjNI



2. Біг з різною інтенсивністю.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Весняні місяці».

https://www.youtube.com/watch?v=C3z_xg3YfoE

Рухлива гра "Весняні місяці"

Мета: розвивати у дітей спостережливість, рухову активність, реакцію на зміну руху, вивчати місяці весни.

Хід гри: діти повторюють рух відповідно до місяця. Ведучий називає місяць весни і робить рух, спочатку повільно, потім швидше. В кінці гри можна плутати дітей, не показувати рух.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!