

Дата: 07.04.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

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 організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організуючих 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

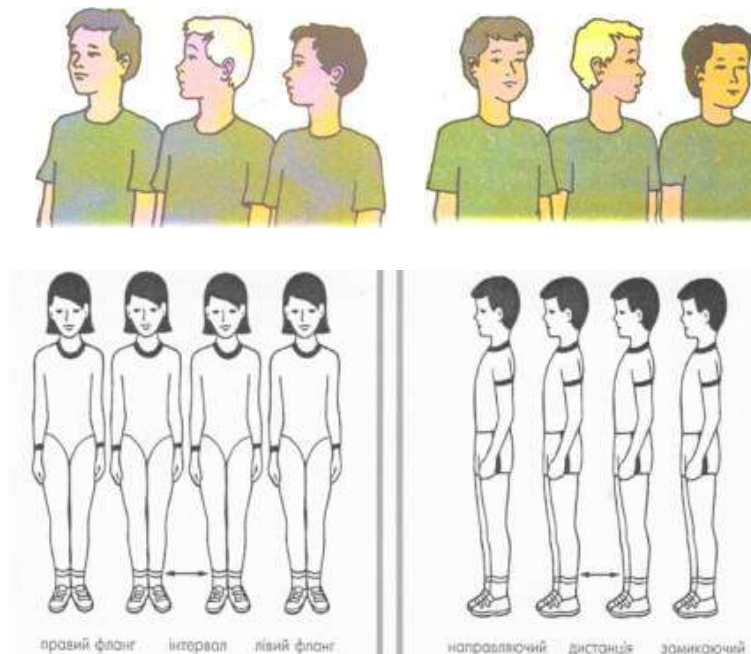
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

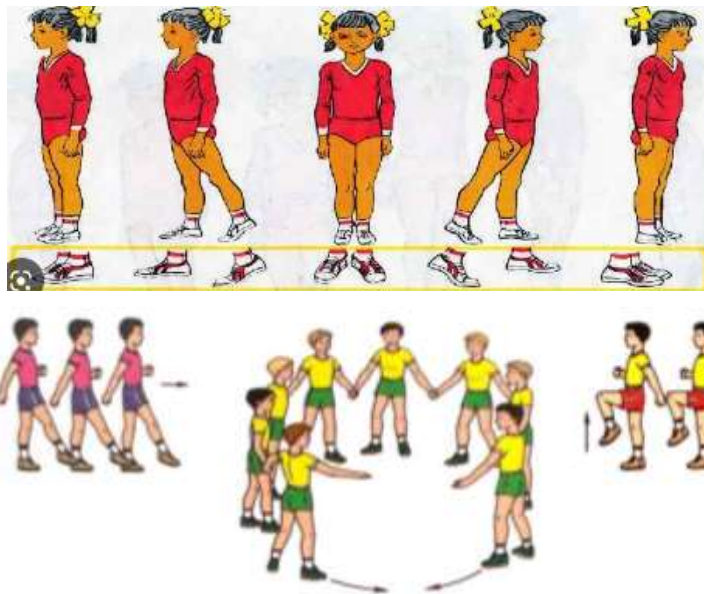
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу

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



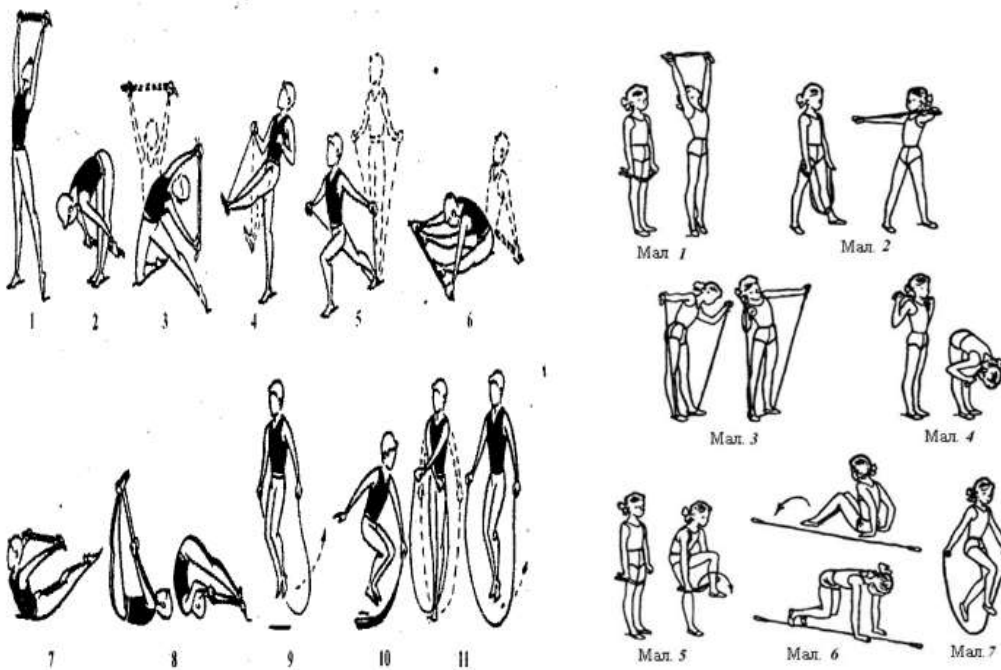
Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ на місті з предметами.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltpljCsDtg8>



2. Різновиди стрибків

<https://www.youtube.com/watch?v=vIHWR3HY5dc>

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

Народна гра «БІЛКИ, ЖОЛУДІ, ГОРІХИ»

Мета: розвивати кмітливість, здатність швидко мислити.

Хід гри: Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій площі майданчика. Кожний гравець у колі отримує одну з назв – «білка», «жолудь», «горіх». Обирають ведучого. На виклик вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Учасник, який залишився без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого. Мінятися місцями в трійках можуть тільки ті гравці, яких назве вчитель.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!