

Дата: 04.04.2023

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 шикування 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

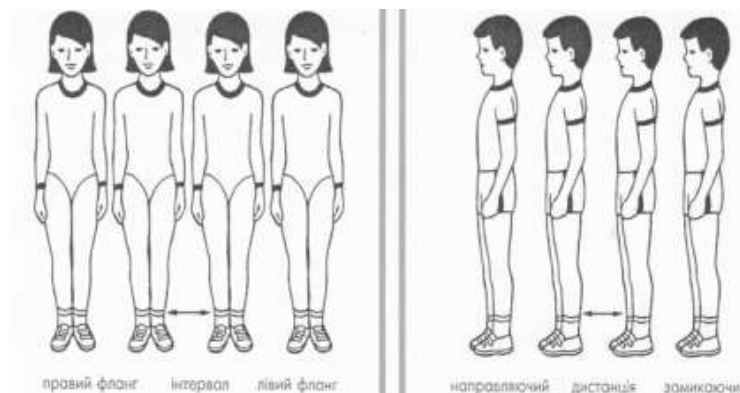
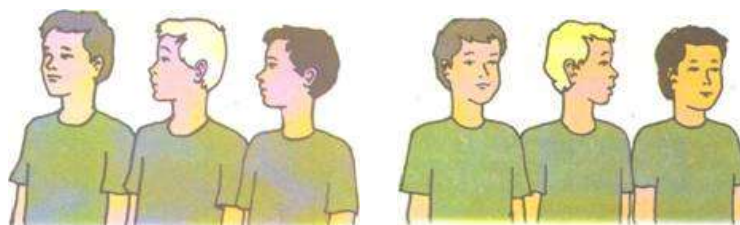
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

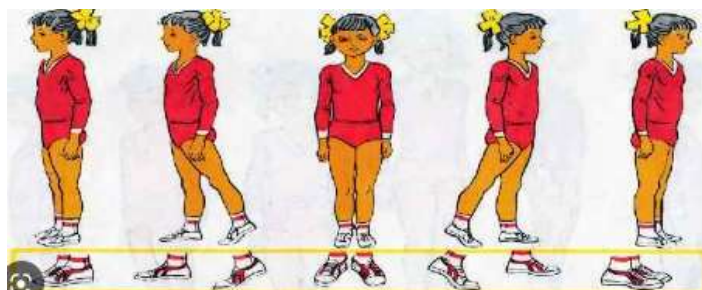
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.





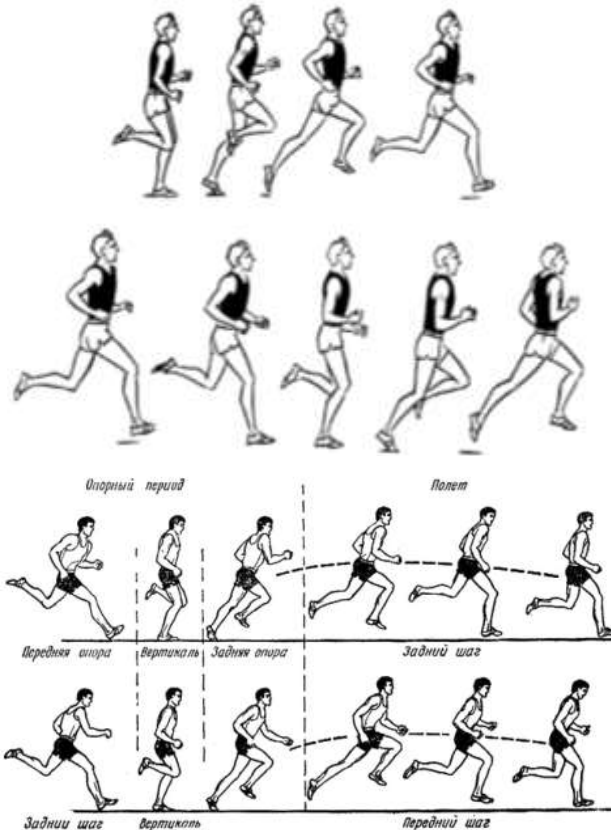
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

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



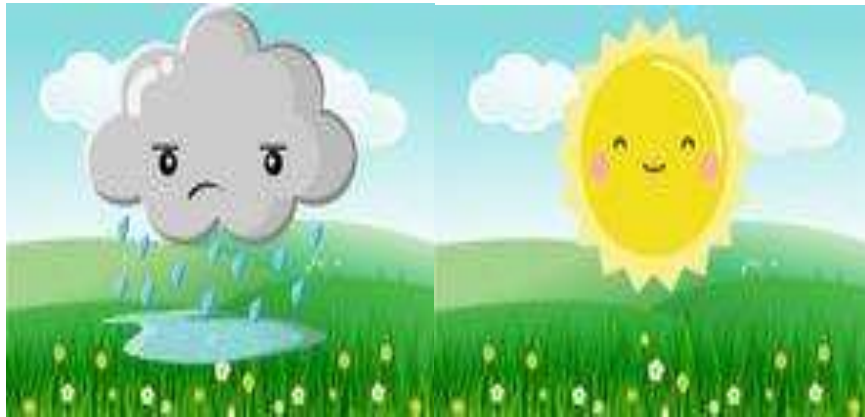
2. Біг з різною інтенсивністю.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «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!