Дата: 02.04.2024 **Урок:** фізична культура **Клас:** 1 – А

Вчитель: Довмат Г.В.

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 організуючих 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.

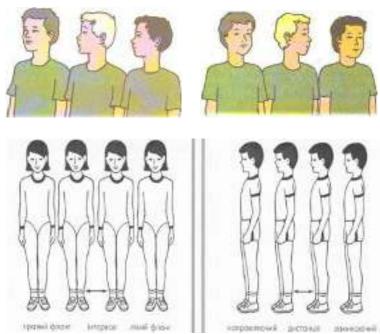
Опорний конспект уроку

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома. https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s

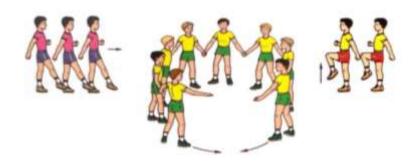
- 2. Організовуючі та стройові вправи.
 - А) Шикування в шеренгу

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



Б) Організовуючі та стройові вправи.





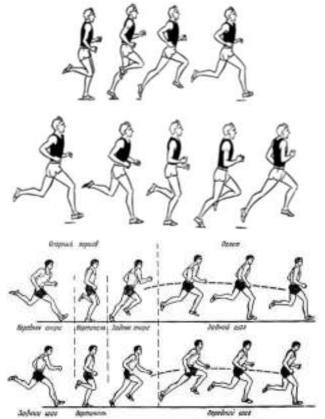
ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

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



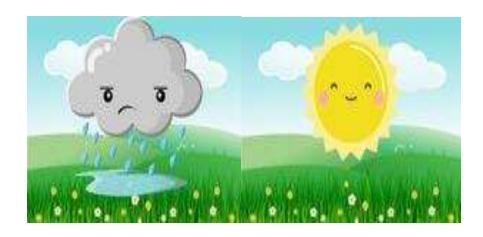
2. Біг з різною інтенсивністю.



ІІІ. 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!