

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 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

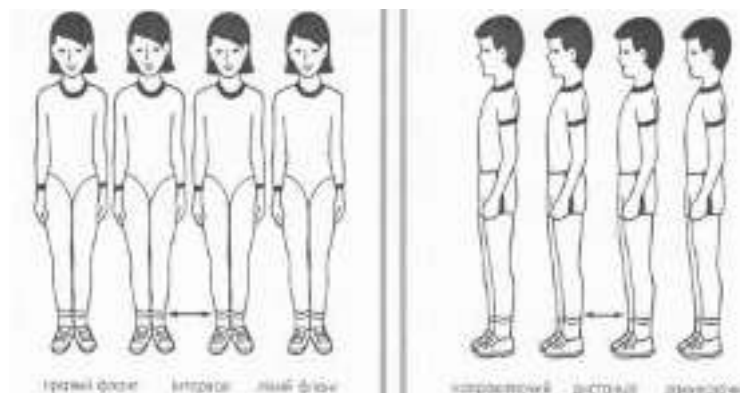
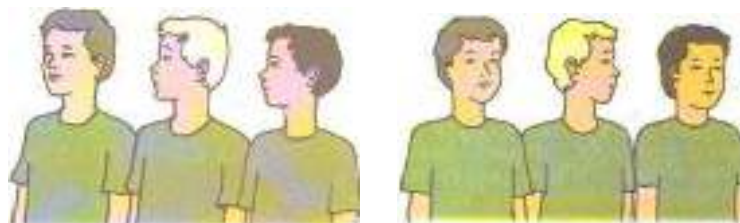
##### 1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<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.





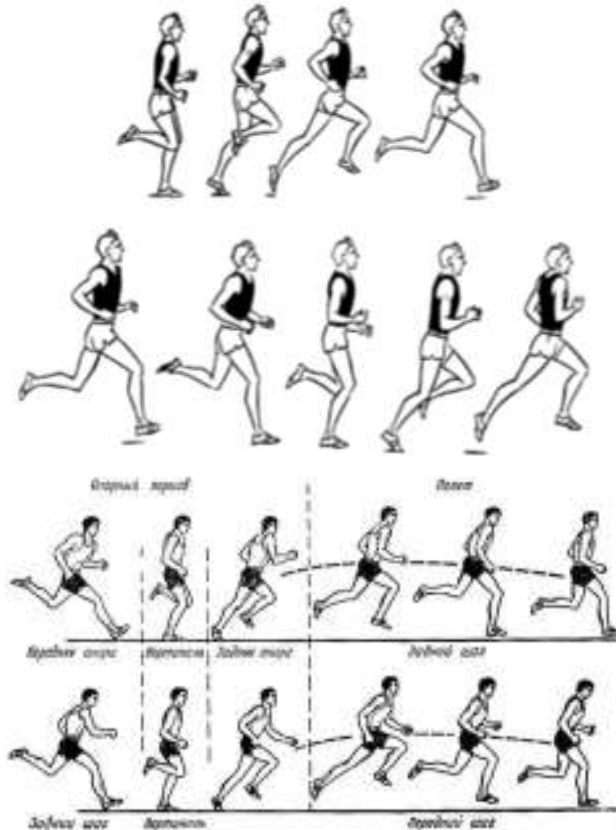
## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

[https://www.youtube.com/watch?v=8ETG-v\\_yjNI](https://www.youtube.com/watch?v=8ETG-v_yjNI)



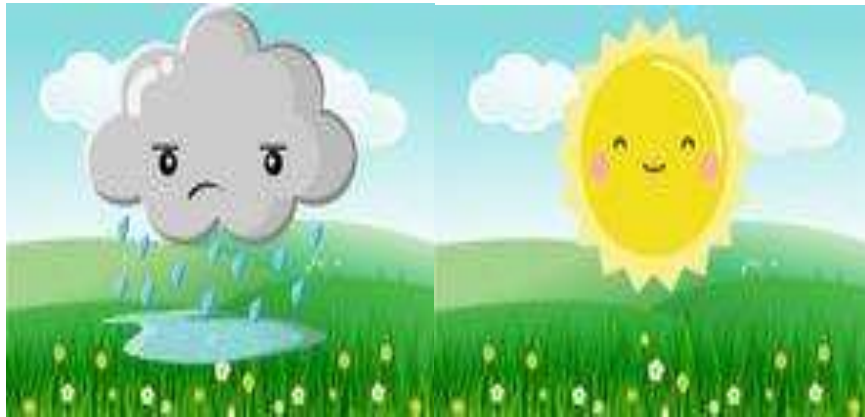
### 2. Біг з різною інтенсивністю.



### 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!***