

Дата: 01.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

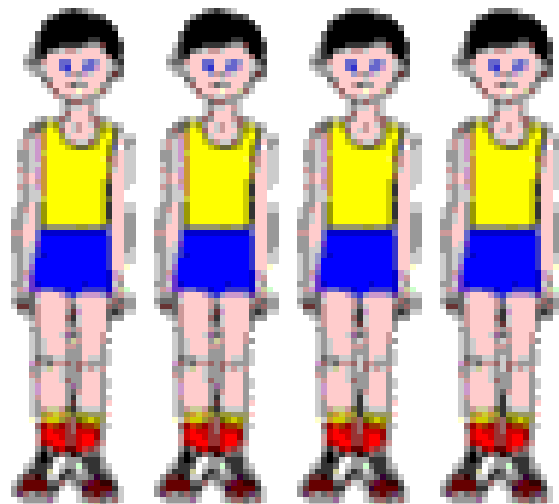
Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу по колу і прямокутнику. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Прийняття положення сид на п'ятах і підйом у вихідне положення без допомоги рук. Групування з положення лежачи на спині. Рухливі ігри "Горобці і ворони", "Виклик номерів"

Мета : познайомити з технікою виконання перекатів в положенні лежачи; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.
2. Організовуючі та стройові вправи.
 - а) Шиккування в шеренгу



б) Організовуючі та стройові вправи.

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.



"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

3. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

4. Різновиди бігу.

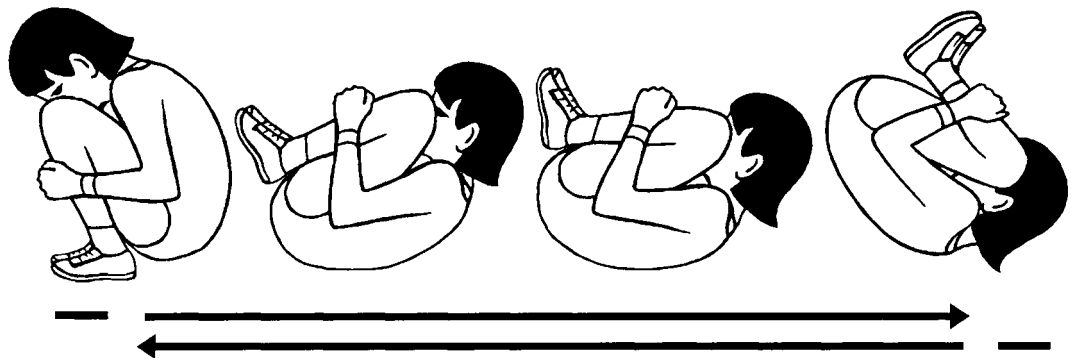
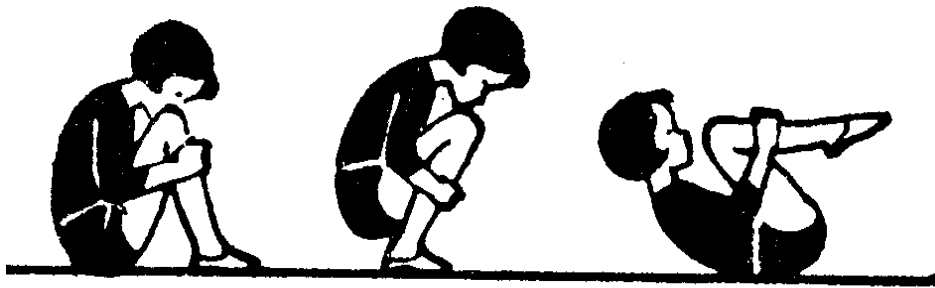
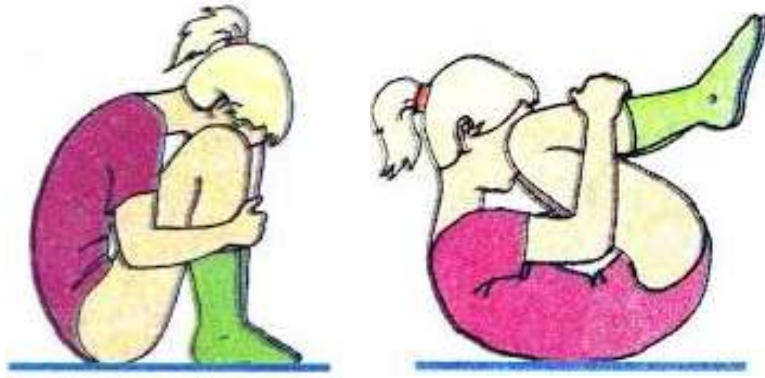
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг у середньому темпі (10 с).

https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

5. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

6. Групування з положення лежачи на спині.



7. Рухливі ігри.

«Горобці й ворони»

Правила гри:

У грі може брати участь необмежена кількість учасників. Усі вони об'єднуються у дві команди і шикуються у шеренги спинами одне до одного. Одна команда — „горобці“, друга — „ворони“. Коли вчитель промовляє: „ГОР-обці!“ — „ворони“ повинні швидко тікати до певного місця, яке заздалегідь відведене, а „горобці“ намагаються миттєво розвернутися й упіймати їх. Якщо учитель викликає: „ВОР-они“, „горобці“ тікають, а „ворони“ їх ловлять.

«Виклик номерів»

Правила гри:

Усі гравці діляться на дві команди і стають у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній команді вчитель розраховує по порядку всіх гравців. Потім вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують, пролізають, ...). Команда гравця, що першим виконає рухову дію, отримує очко.

8. Руханка танець «Україна понад усе!»

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1fJugN9zKU>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!