

Дата: **15.03.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ в русі. Танцювальні рухи. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із танцювальними рухами та загальнорозвивальними вправами у русі; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування 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.

### 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!*

#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

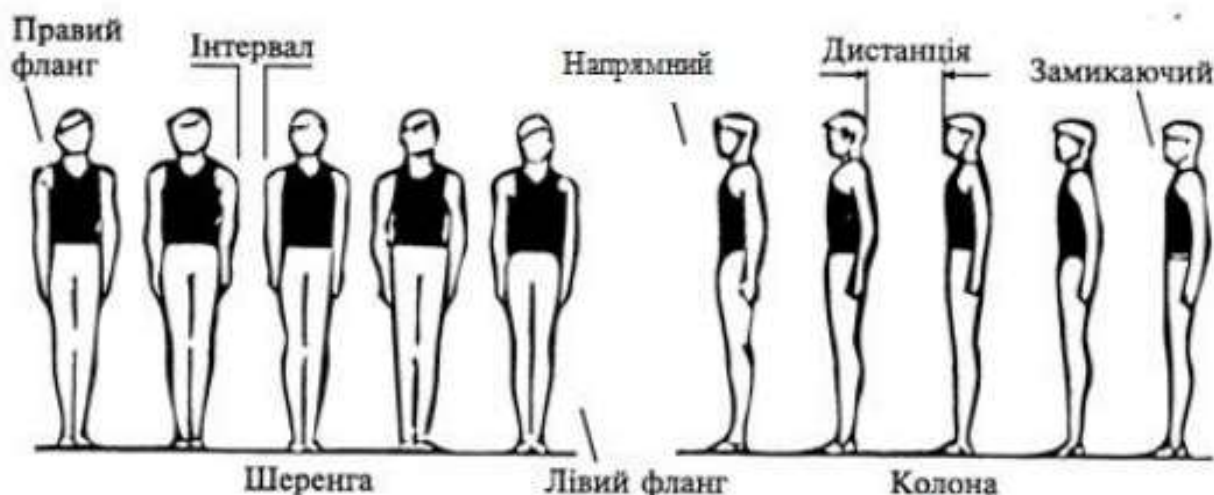
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

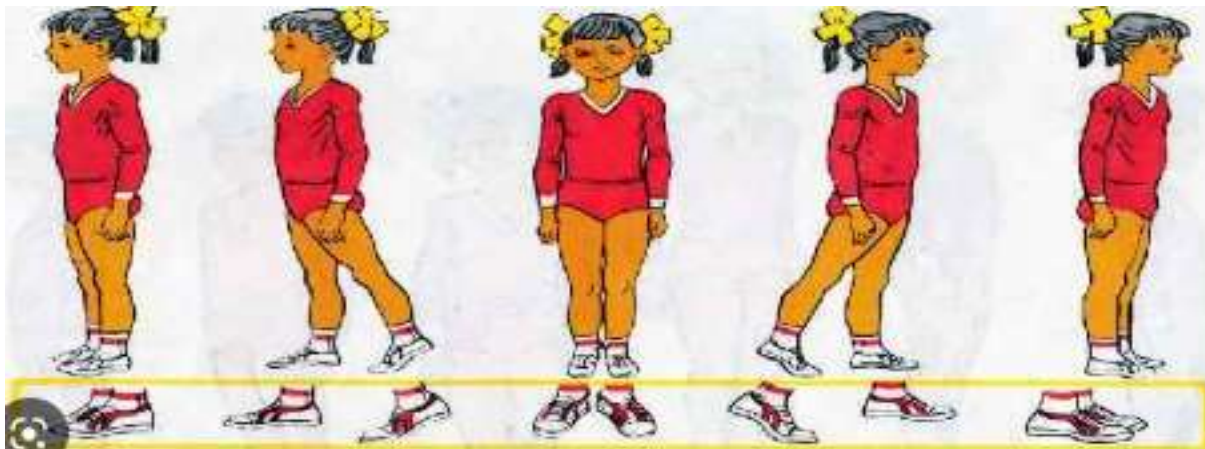
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

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



## б) Організовуючі та стройові вправи.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>



1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: – зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т.д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.



2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т.д.



3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т.д.) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.



4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.



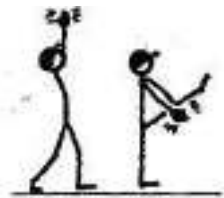
5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і поверненням у вихідне положення.



6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.



7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.



8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.

## 2. Танцювальні рухи.

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра «Рухайся – замри».

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



*Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!*