

Дата: **29.02.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з вправами для розвитку гнучкості; 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**

**б) Організовуючі та стройові вправи.**

**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).

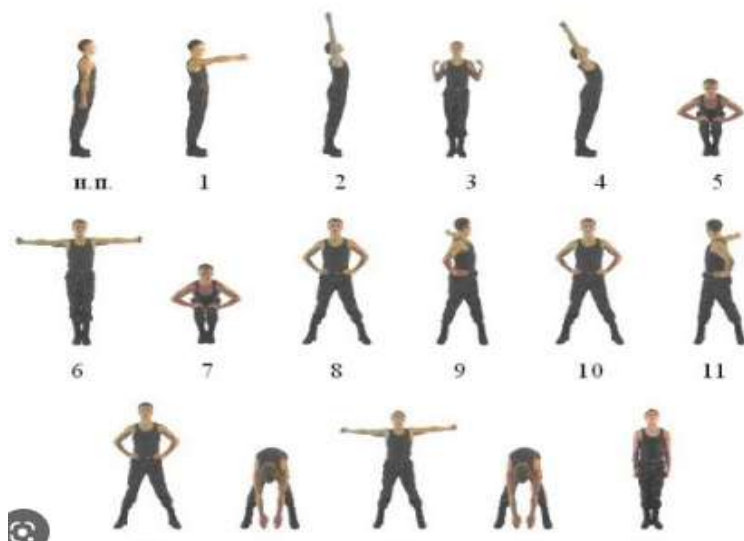
**4. Різновиди бігу.**

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

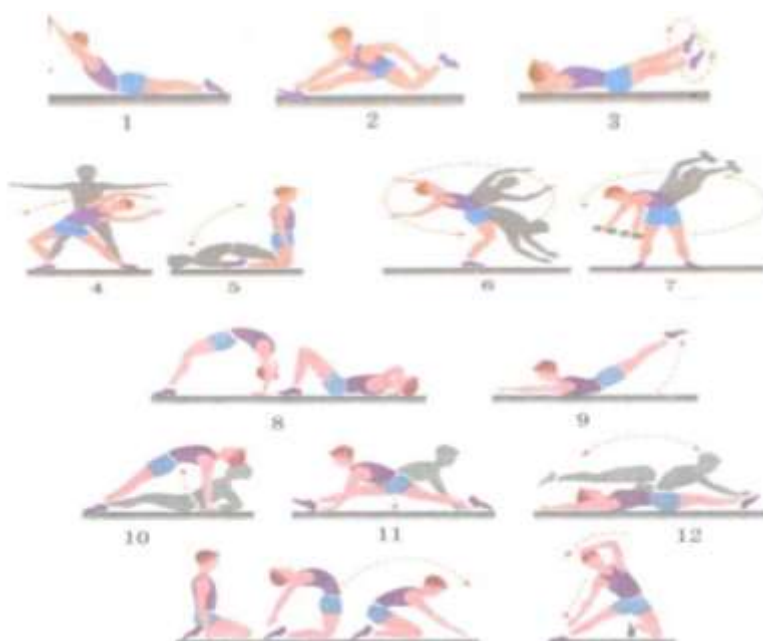
### 1. Загальнорозвивальні вправи..

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



### 2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Рухлива гра.

#### «Злови за хвіст дракона» (Китай)

#### Правила гри:

Усі шикуються в колону і кладуть руку на плечі або пояс того хто стоїть попереду. Той, хто стоїть першим – голова дракона, останній – його хвіст. Далі починається найвеселіше. Голова дракона починає полювати за своїм хвостом. Ті гравці, хто ближче до хвоста, можуть всіляко допомагати йому «втікти» від голови, спритно тікаючи всім хвостом.

*Однак в спробах схопити хвостик і втекти від мисливця важливо, щоб колона не розсипалася і «дракон» не розвалився.  
Так що тримайся, голова! Нас не так-то просто зловити.*

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