

Дата: **30.04.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Біг з високого старту до 30м. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із бігом з високого старту до 30м, ЗРВ на місці без предметів; 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.

### Хід уроку

*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятися 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**

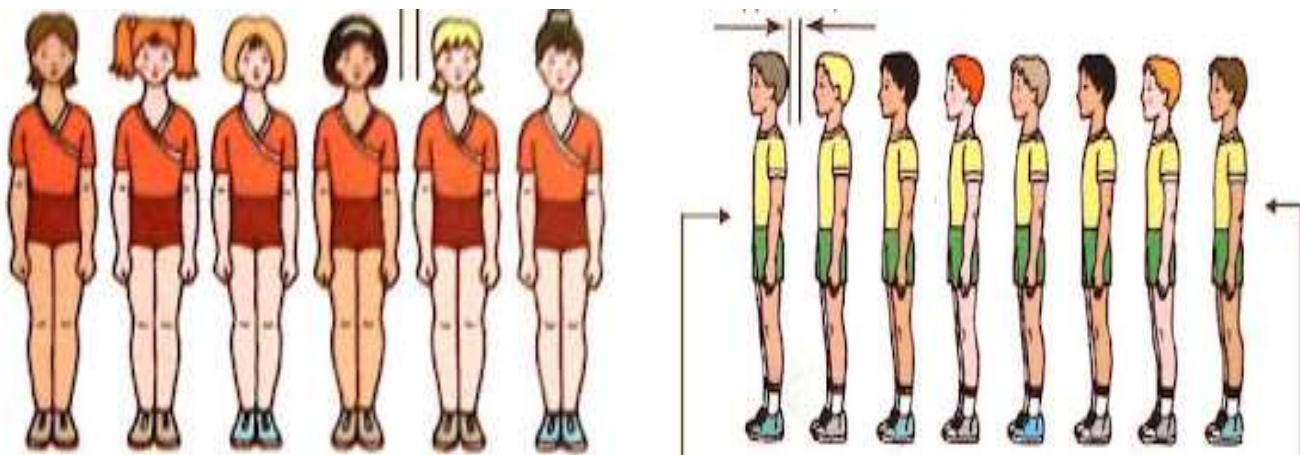
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

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

**2. Організовуючі та стройові вправи.**

**а) Шикування в шеренгу**

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

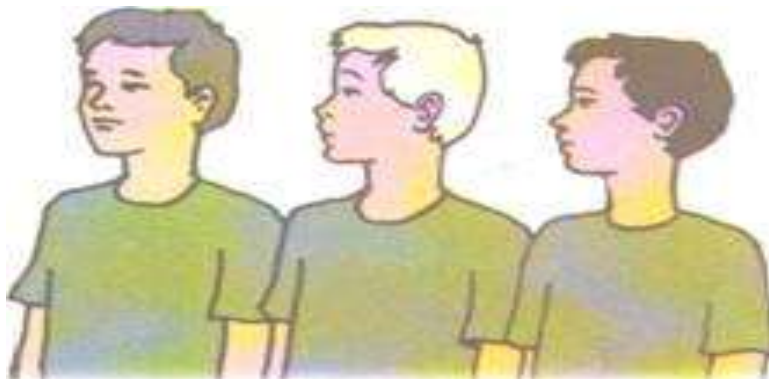


## б) Організовуючі та стройові вправи.

Стройові вправи формують гарну поставу та дисциплінують. Вони допомагають учням чітко і швидко розміщуватись у спортивному залі або на спортивному майданчику.

За командою «**В одну шеренгу СТАВАЙ!**» усі учні повинні швидко стати за зростом ліворуч від учителя на одній лінії і прийняти стройову стійку.

За командою «**РІВНЯЙСЬ!**» усі учні, крім правofлангового, повинні повернути голову праворуч, трохи підняти підборіддя і вирівнятись у шерензі.



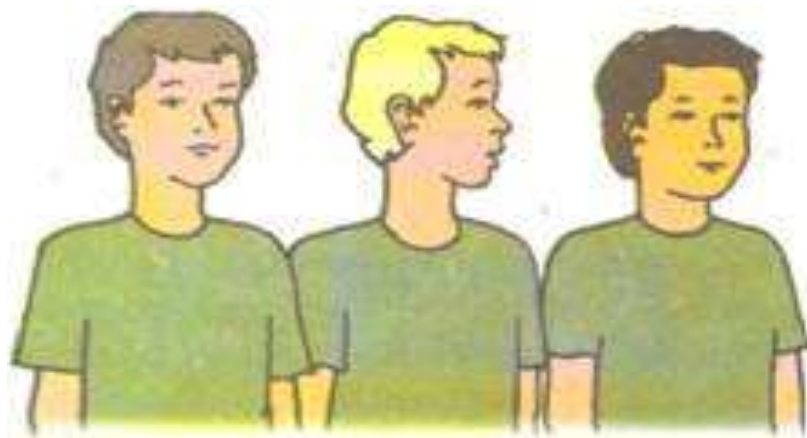
За командою «**ВІДСТАВИТИ!**» слід припинити виконання дії і прийняти попереднє положення.

За командою «**СТРУНКО!**» треба чітко повернути голову вперед або підвести її та прийняти стройову стійку.

За командою «**ВІЛЬНО!**» можна розслабити в коліні ліву або праву ногу, не сходячи з місця.

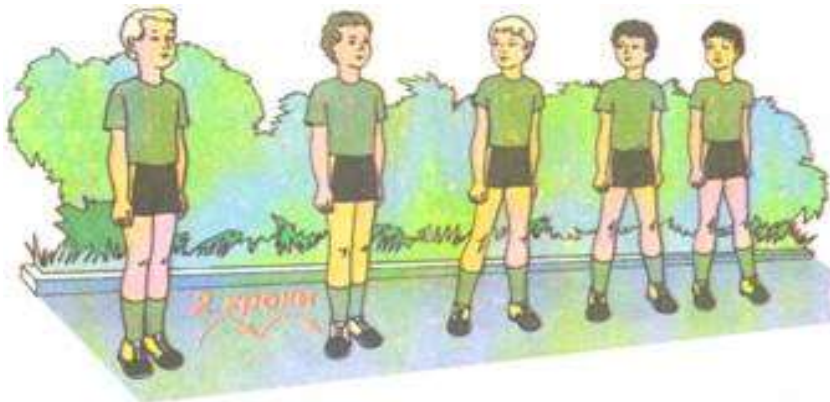
За командою «**РОЗІЙДИСЬ!**» - швидко залишити свої місця й чекати наступної команди.

Команда «**На перший, другий – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» означає, що слід повернути голову ліворуч, назвати свій номер (перший або другий) тому, хто стоїть ліворуч, і одразу повернути голову вперед. Останній у шерензі, називаючи свій номер, не повертає голови.



За командою «**По порядку – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» слід також повернути голову ліворуч, назвати свій порядковий номер (перший, другий, третій і так далі).

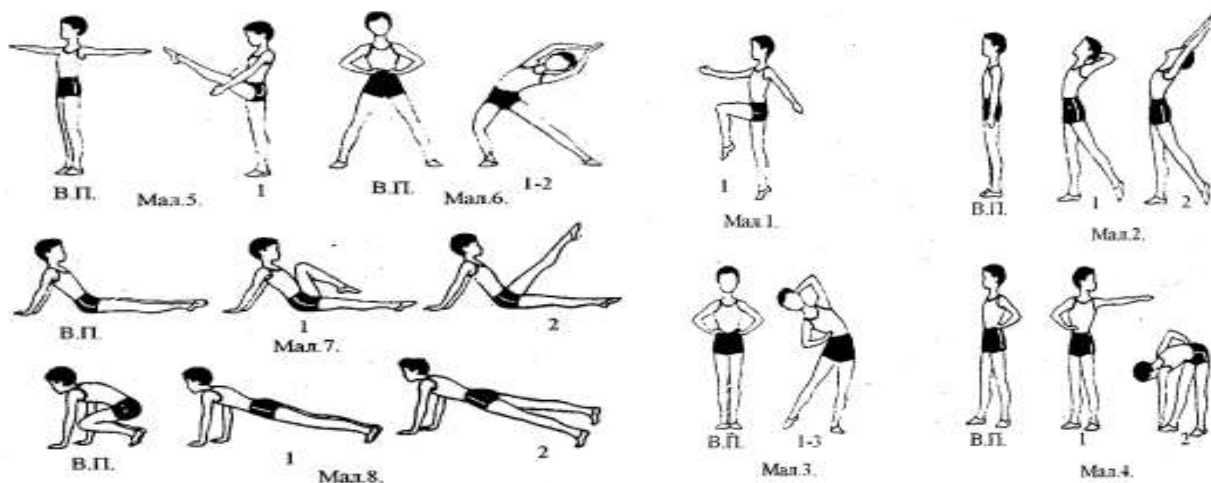
За командою «**Ліворуч приставними кроками на два кроки – РОЗІМ-КНИСЬ!**» перший у шерензі залишається на місці, всі інші роблять приставні кроки вбік від нього. Розмикаючись ліворуч, треба дивитися вправо, щоб не відійти від сусіда більш як на два кроки. Змикання роблять у зворотному напрямку.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ на місці без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgHpE4U>



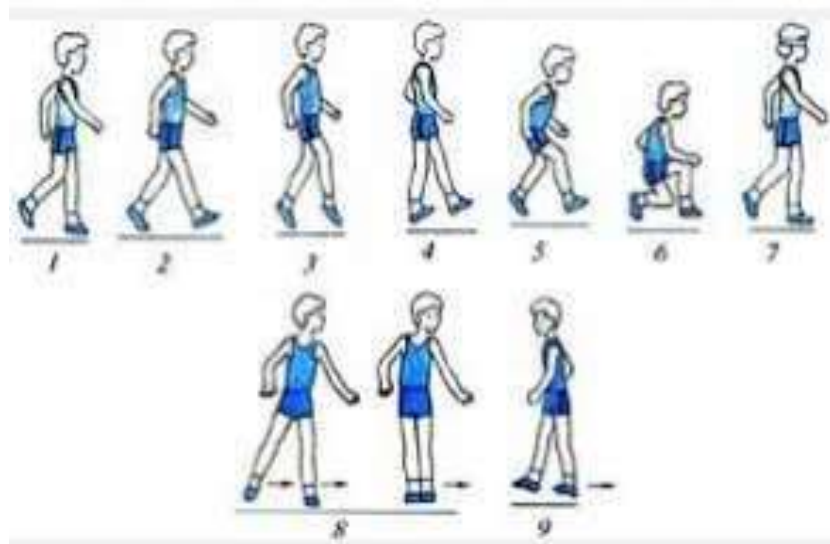
### 2. Різновиди ходьби.

**Різновиди ходьби:** на носках; на зовнішній, на внутрішній стороні стопи; у напівприсіді, у повному присіді; спортивна ходьба.

- **Ходьба звичайним кроком в строю** (стежити за поставою і правильною координацією рухів) на місці, по колу в колоні, парами взявшись за руки, поняття про ходьбу в ногу.

- **Тренування ходьби** з різним положенням рук.

- *Ходьба на пальцях, на п'ятах*, на зовнішній і внутрішній стороні стопи, приставними кроками, високо піднімаючи коліна, в повному присіді і т.д.
- *Ходьба в повільному і швидкому темпі*, ходьба в чергуванні з бігом.
- *Ходьба з переступанням* через предмети заввишки.
- *Ходьба із зупинками*, повертаючись до орієнтирів, переміщення „змійкою” (між предметами на підлозі).
- *Ходьба зі зміною напрямку* за орієнтирами і командами інструктора. Удосконалення навичок ходьби з зупинками за слуховим і зоровим сигналом.



### 3. Біг з високого старту до 30м.

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBO>







### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### Рухлива гра

**«ОДВІЧНИЙ РУХ»**



Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить з гри.

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