

Дата: 19.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Шиккування в шеренгу. Шиккування у коло тримаючись за руки.

Різновиди ходьби з різним положенням рук. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем.

Прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині.

Переكاتи вліво і в право в групуванні. У положенні сидячи ноги нарізно нахили тулуба вперед. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.

Мета : познайомити з шиккуванням у коло тримаючись за руки, прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному та у коло тримаючись за руки; 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!*

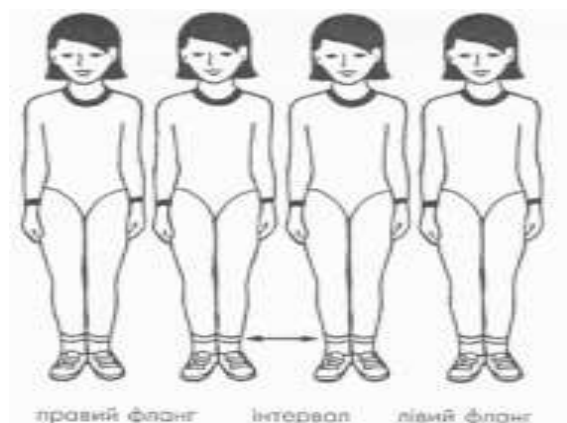
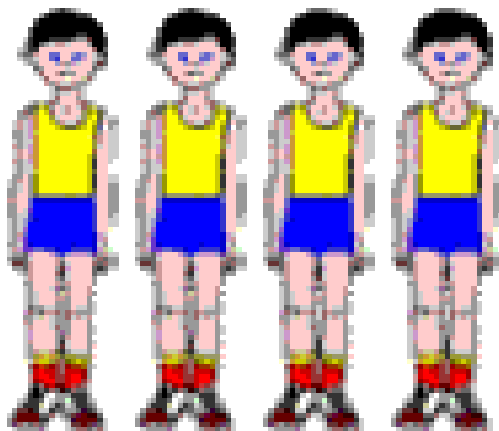
#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

##### 1. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=0iDFG9tlbqI>

##### 2. Організовуючі та стройові вправи.

###### а) Шиккування в шеренгу



## б) Шикуння у коло тримаючись за руки.

**Перший спосіб:** а) дітям, які стоять в шерензі, пропонують взятися за руки;  
б) вчитель бере за руку правофлангового і, рухаючись по колу, з'єднує руки направляючого і замикаючого.

**Другий спосіб:** а) дітям, які стоять у шерензі, пропонують взятися за руки;  
б) двом учням, які стоять в середині шеренги пропонують не сходити з місця.  
в) вчитель стає проти учнів, які стоять посередині шеренги, і віддає розпорядження: тримаючись за руки, зробити коло;  
г) вчитель пропонує з лівого і правого флангу підходити до нього і зробити коло. Коли будуть вивчені обидва способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

## в) Організовуючі та стройові вправи.

**"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.

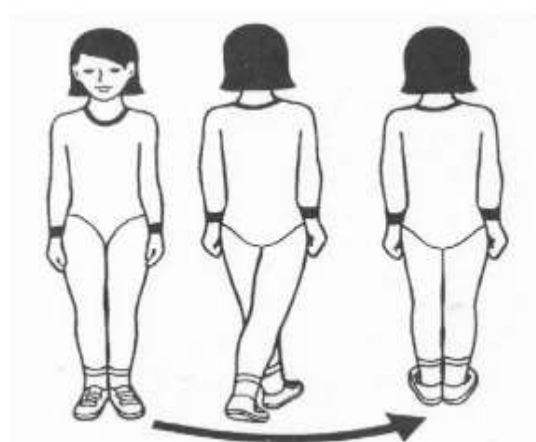
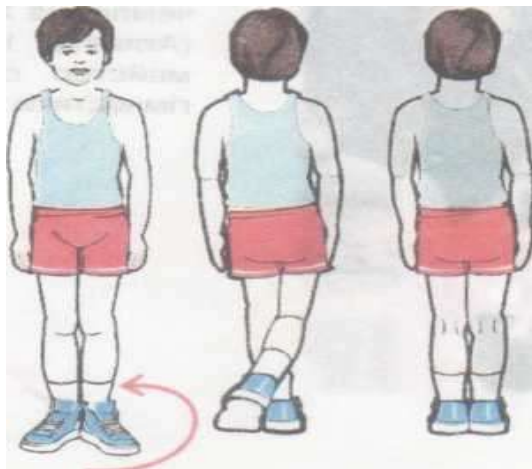
**"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!"** - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на  $180^{\circ}$ , праворуч -  $90^{\circ}$ , ліворуч -  $90^{\circ}$ ).

Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

Щоб його виконати, спочатку повтори поворот «Ліворуч».

Після потренуйся виконувати команду «Кру-гом!»

Роби це в такому порядку: на рахунок «раз» повернись ліворуч кругом на лівій п'яті і правому носку, а на рахунок «два» праву ногу пристав до лівої. Під час повороту руки притисни до тулуба.



### 3. Різновиди ходьби з різним положенням рук.

- *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).*

[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем

#### Шикування в кілька колон із заведенням ланок.

##### 1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.п. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 — підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 — опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

##### 2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1 — нахилити тулуб вправо (видих);

2 — повернутися у в.п. (вдих);

3-4 — те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

##### 3. Нахили тулуба вперед.

В.п. — стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 — нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 — випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

##### 4. Повороти тулуба.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);

2 — повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

##### 5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.п. зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

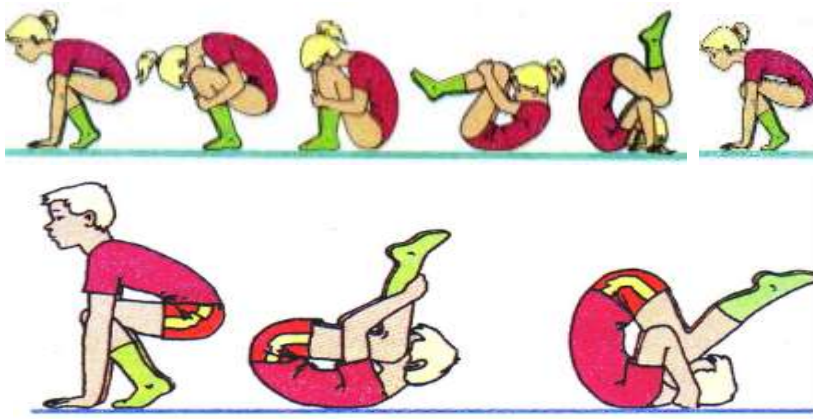
<https://www.youtube.com/watch?v=hiOJTvnC538>

**2. У положенні сидячи ноги нарізно нахили тулуба вперед.**



**3. Прийняття положення упору присівши з наступними перекатами на спині.**

1. З упору присівши, перекид назад в групуванні до торкання лопатками і потилицею підлоги – руки біля голови, пальцями до плечей.
2. Те ж, але спробувати, спираючись на руки, ногами дістати підлоги за головою.
3. Перекид назад по похилій площині (гімнастичний міст).
4. Перекид назад з упору присівши.



[https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post\\_3466.html](https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html)

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>

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