

Дата: **09.01.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі вправи.**

Загальнорозвивальні вправи. Стройові вправи. Елементи гімнастики.

Рухлива гра.

Мета : повторити правила безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; 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. Інструктаж з безпеки життєдіяльності.

Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять

1. Не починати заняття без дозволу вчителя;
2. Не починати заняття без розминки;
3. Не виконувати вправи на несправних снарядах;
4. Не виконувати вправи без страховки;
5. Не заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
6. Не вживати жувальну гумку на **уроці**.

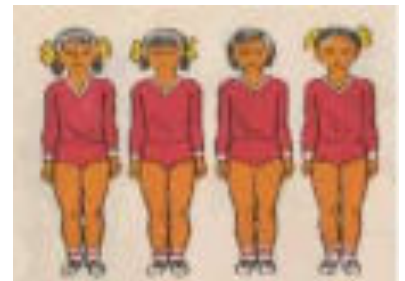
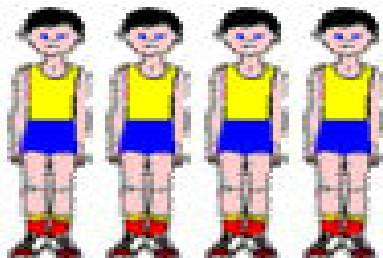
- Перегляньте уважно правила і дотримуйтесь їх.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkI3k

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



б) 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° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

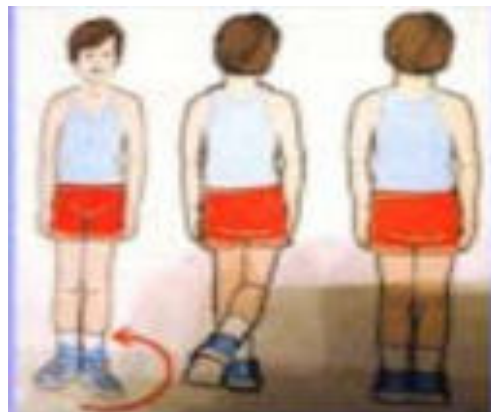
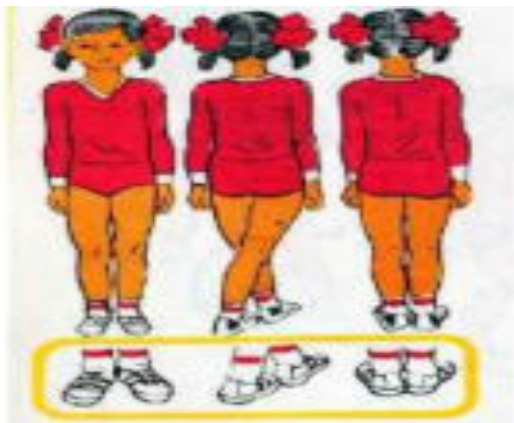


Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

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.

- 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 зі зміною напрямку і руху.

- *біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).*
- *біг спиною вперед (3-5 м).*
- *біг з високим підніманням стегна (3-5 м).*
- *біг у середньому темпі (10 с).*

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=QasgtkT3y0U>



2. Елементи гімнастики.

https://www.youtube.com/watch?v=qD_kRo-wMmY

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра

https://www.youtube.com/watch?v=IZ0hxGNwW_4

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!