

Дата: 22.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Шиккування в шеренгу. Організуючі та стройові вправи. Шиккування у коло окремими групами. Різновиди ходьби і бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ЗРВ з LEGO . З упору присівши перекати на спину і поверненням у вихідне положення. В упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині. Рухливі ігри « Атоми, молекули», «Погода в Україні».**

Мета : познайомити з шиккуванням у коло окремими групами, в упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині, з упору присівши перекати на спину і повернення у вихідне положення; формувати у дітей знання організуючих 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

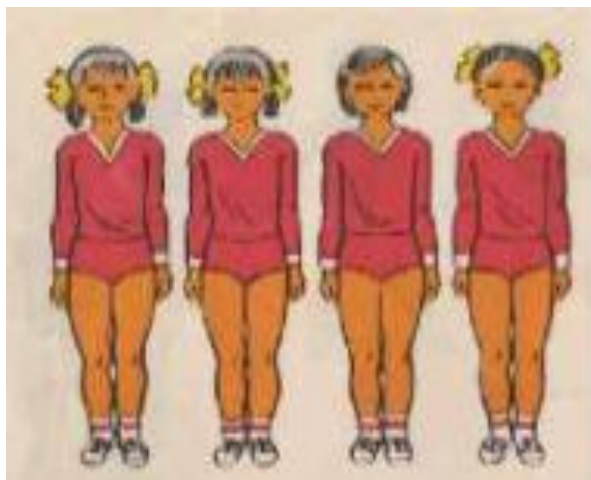
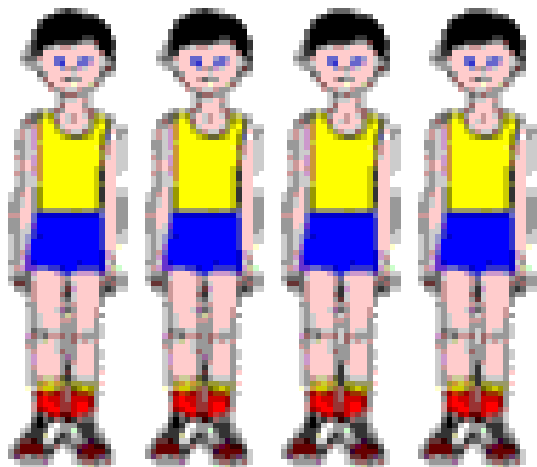
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

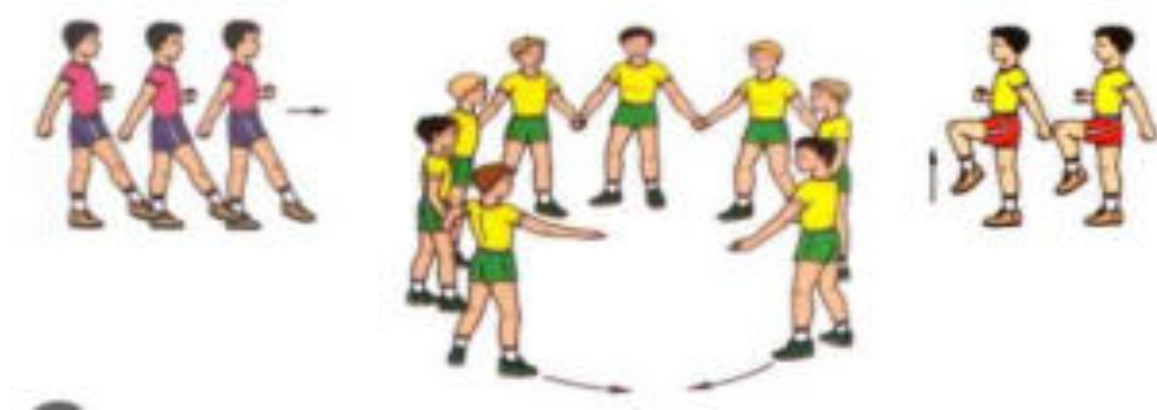
1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



б) Шикування у коло окремими групами.



в) Організовуючі та стрйові 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 - ВОІ", "НАЛІ - ВОІ", "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°).

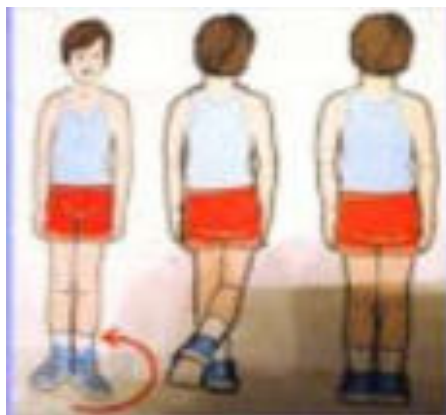
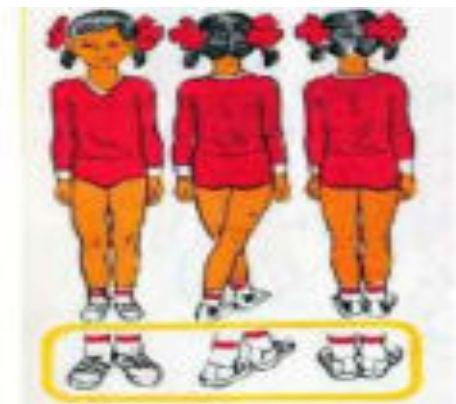


Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

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

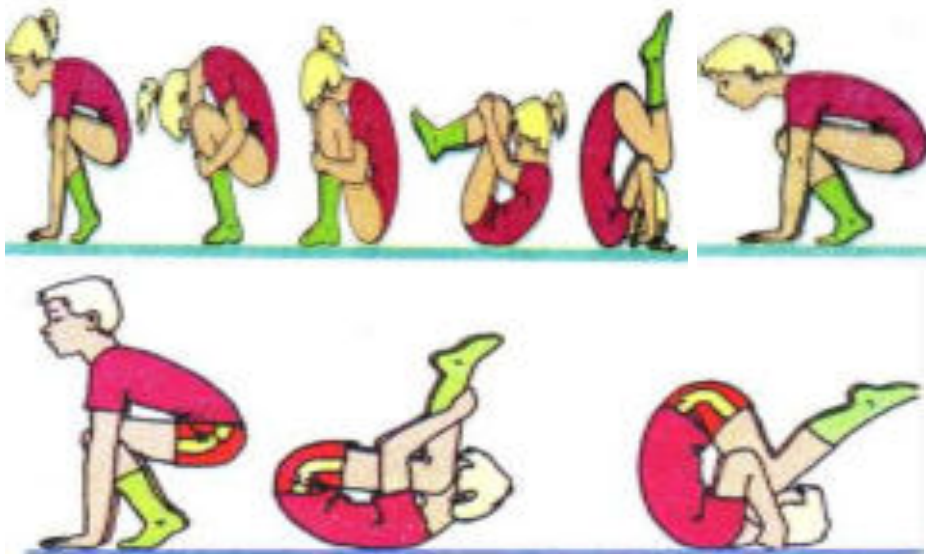
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з LEGO.

<https://www.youtube.com/watch?v=QzAtN7BV0Z8>

2. З упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення.

1. З упору присівши, переكات 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

3. В упорі присівши прийняття групування з наступними перекатами на спині.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри.

«Атоми, молекули»

Правила гри:

Необхідна невелика первинна настройка: групу просять закрити очі і уявити, що кожна людина - маленький атом, а атоми, як відомо, здатні з'єднуватися і утворювати молекули, які представляють собою досить стійкі з'єднання. Далі йдуть слова ведучого: «Зараз ви відкриєте очі і почнете безладний рух в просторі. За моїм сигналом (сигнал обмовляється) ви об'єднаєтеся в молекули, число атомів в яких я також назву. Коли будете готові, відкрийте очі». Учасники починають вільне переміщення в просторі і, почувши сигнал ведучого, об'єднуються в молекули. Порухатися, деякий час цільним з'єднанням, молекули знову розпадаються на окремі атоми. Потім ведучий знову дає сигнал, учасники знову об'єднуються і т.д.

Якщо останнім числом атомів в молекулі буде два, то вправа служить гарним способом поділу групи на пари для подальшої роботи

«Погода в Україні»

Правила гри:

Утворивши коло та повернувшись праворуч йти, імітуючи рухи, які показує вчитель. Наприклад: вчитель говорить «В Україні холодно. Коли вийдеш з дому, мерзнуть ноги (тупотіти ногами), мороз хапає за щоки (щипати за щоки) тощо». А коли зайдеш в дім, стає тепліше, пощипують щоки, вуха (потерти їх). Поступово ви зігріваєтесь, розслабляєтесь (погладити по плечах та спині тих, хто попереду).

<https://www.youtube.com/watch?v=9LRgCtNVqi4&t=168s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fgb2SMpC-0s&t=3s>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!