

Дата: **08.12.23**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Прийняття поперемінно положень «ноги нарізно» і «широка стійка». Повороти кругом переступанням і стрибком. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Прийняття положення сид зігнувши ноги з основної стійки. З положення лежачи на спині групування і переكاتи вліво і вправо. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».

Мета : познайомити з технікою виконання переكاتів в положенні лежачи; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; 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.

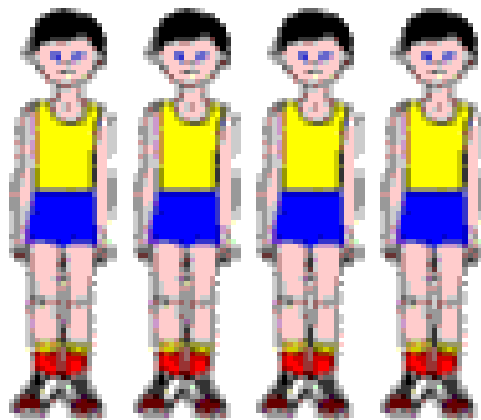
Хід уроку

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!

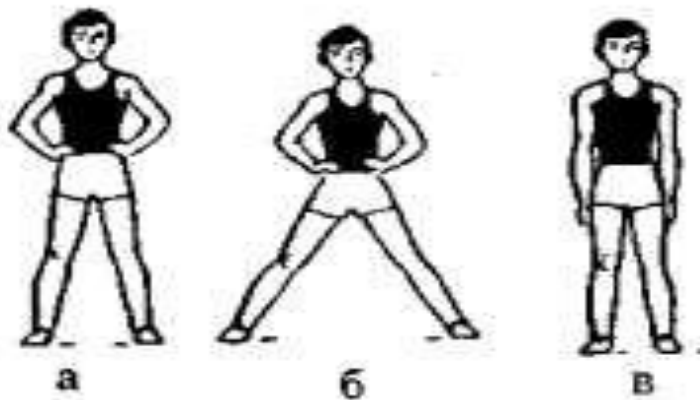
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



б) Прийняття поперемінно положень «ноги нарізно» і «широка стійка».



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° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

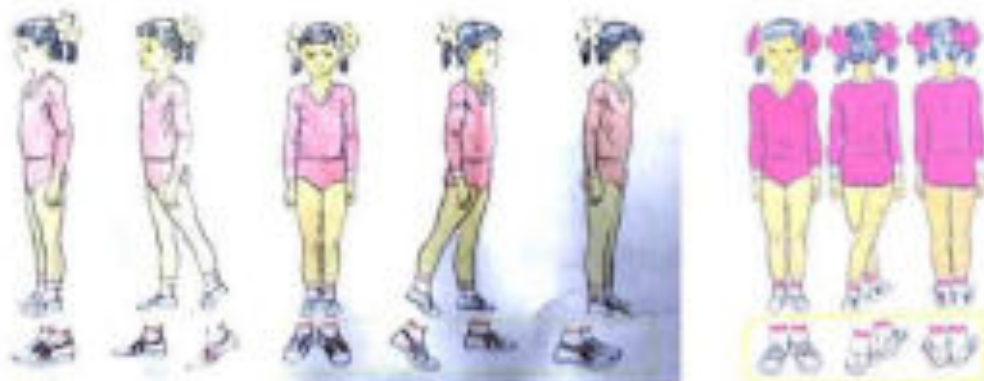
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.



Повороти «Право - РУЧ», «Ліво - РУЧ»

Поворот «Кру - гом»

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).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

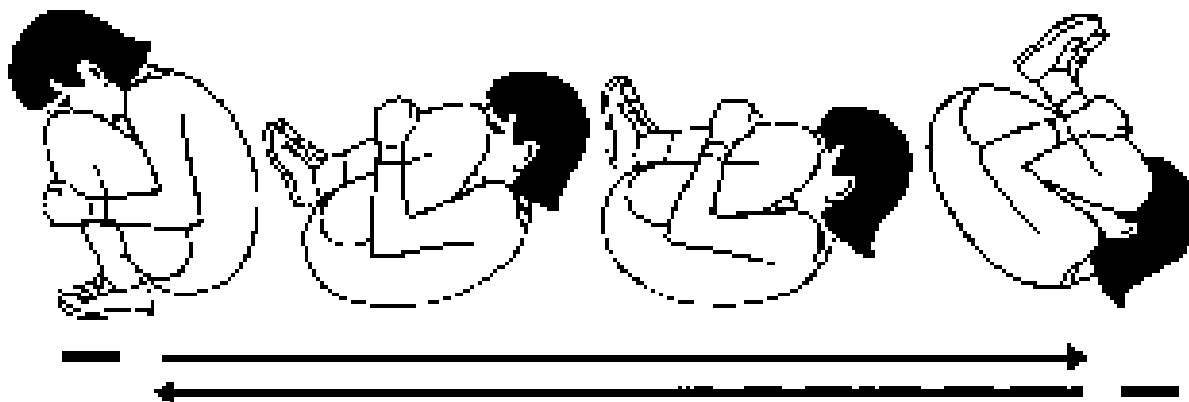
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU>

2. Групування з положення лежачи на спині.

https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра.

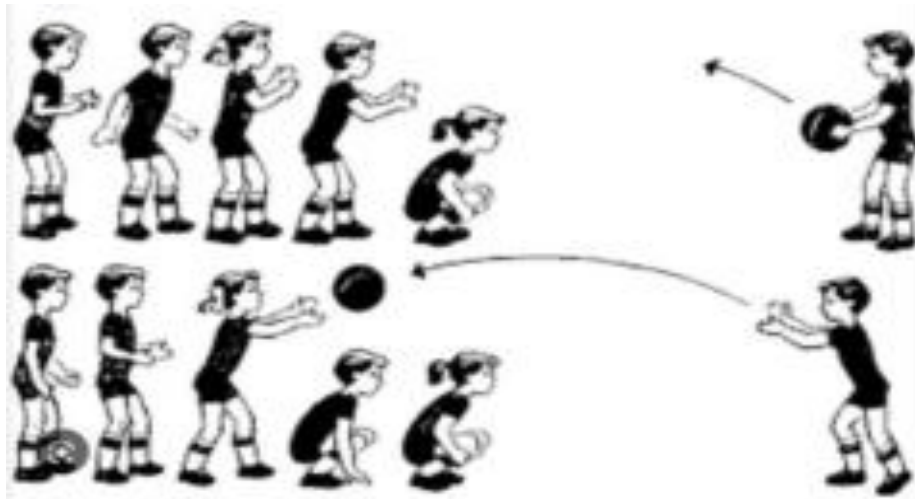
«Віддав м'яч – сідай»

Правила гри:

Підготовка. Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

Зміст гри. За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підводяться. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець випустив з рук м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!