

Дата: 20.02.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ на місці з предметами. Різновиди ходьби. «Човниковий» біг 4х9 м. Рухлива гра.

Мета : ознайомити з «човниковим» бігом 4*9 м; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ на місці з предметами 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 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.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

б) Організовуючі та стройові вправи.

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).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи на місці з предметами.

Вправи з гімнастичною палицею

Вправи з гімнастичною палицею фіксують положення рук і тулуба, що ефективно впливає на формування правильної постави, усунення її недоліків.

Довжина гімнастичної палиці – від 90 до 110 см.

Кожну вправу повторюють 8-10 разів.



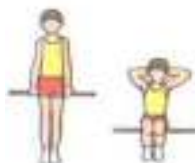
1. Потягування.



2. Нахили ліворуч,
праворуч.



3. Повороти ліворуч,
праворуч.



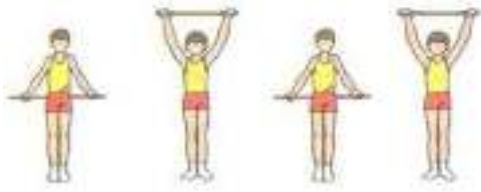
4. Присідання.



5. Перемах ногою через
палицю.



6. У положенні лежачи
на спині перенесення ніг
під палицею.



7. Викрути палицею назад і вперед.



8. Стрибки через палицю вперед і назад.

2. «Човниковий» біг 4х9 м.

Опис проведення тестування.

За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.



<https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра.

«ПЕРЕБІЖКИ»

Мета: Закріплювати вміння дотримуватися дистанції; удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

Правила гри:

Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до другої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два інших

орієнтири). Гравці знаходяться на відстані один від одного. За сигналом вихователя починають біг у середньому темпі від однієї позначки (орієнтира). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг та виходить з гри. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець - він і є переможцем.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!