

Дата: **07.03.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ зі скакалкою. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві. Підтягування у висі. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із підтягуванням у висі, лазінням по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ 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

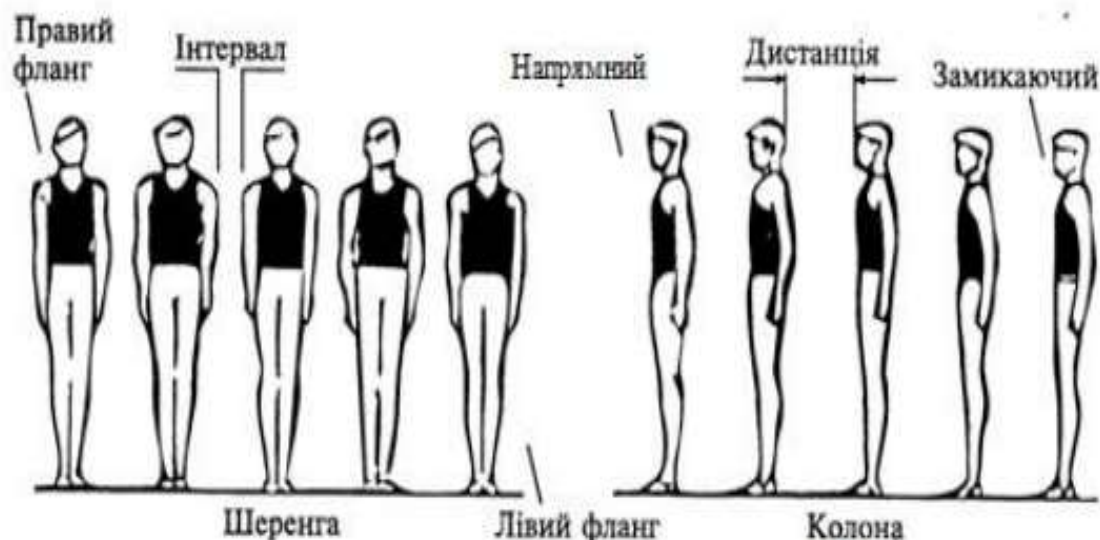
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

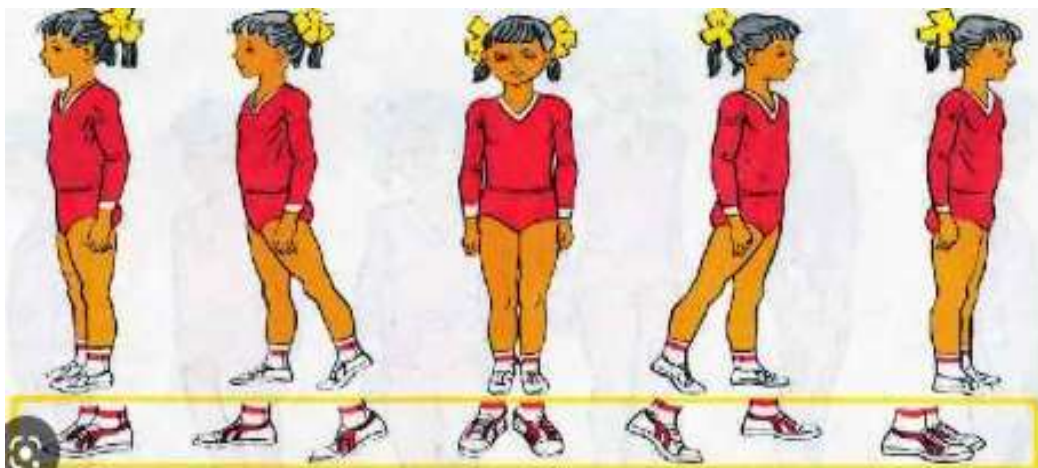
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



б) Організовуючі та стройові вправи.



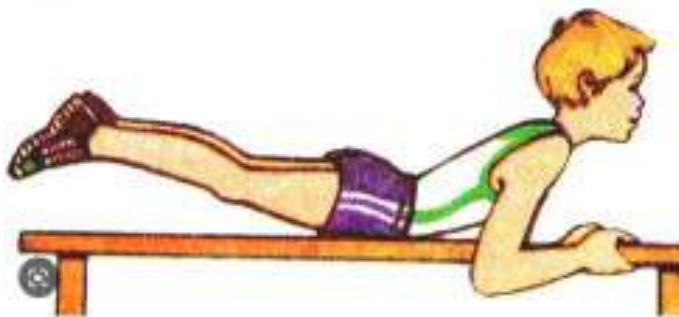
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw>

2. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.

В.П. лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві, руки прямі вперед – тримаючись руками за гімнастичну лаву виконати підтягування тулуба, супроводжуючи руками рух до поперекового відділу.



В.П. – упор стоячи на зігнутих ногах (гімнастична лавка горизонтальна). Переставляючи вперед праву (ліву) руку, одночасно переставити праву (ліву) зігнуту ногу вперед і навпаки.



<https://www.youtube.com/watch?v=U7hnLfFVTA>

3. Підтягування у висі.



<https://www.youtube.com/watch?v=5DWsatVVnJI>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухливі ігри.

https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0

<https://www.youtube.com/watch?v=XkRAhMv6Nec>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!