

Дата: **21.05.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри та естафети.**

Мета : *ознайомити з вправами для розвитку гнучкості, ЗРВ; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; 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 зайнятися 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

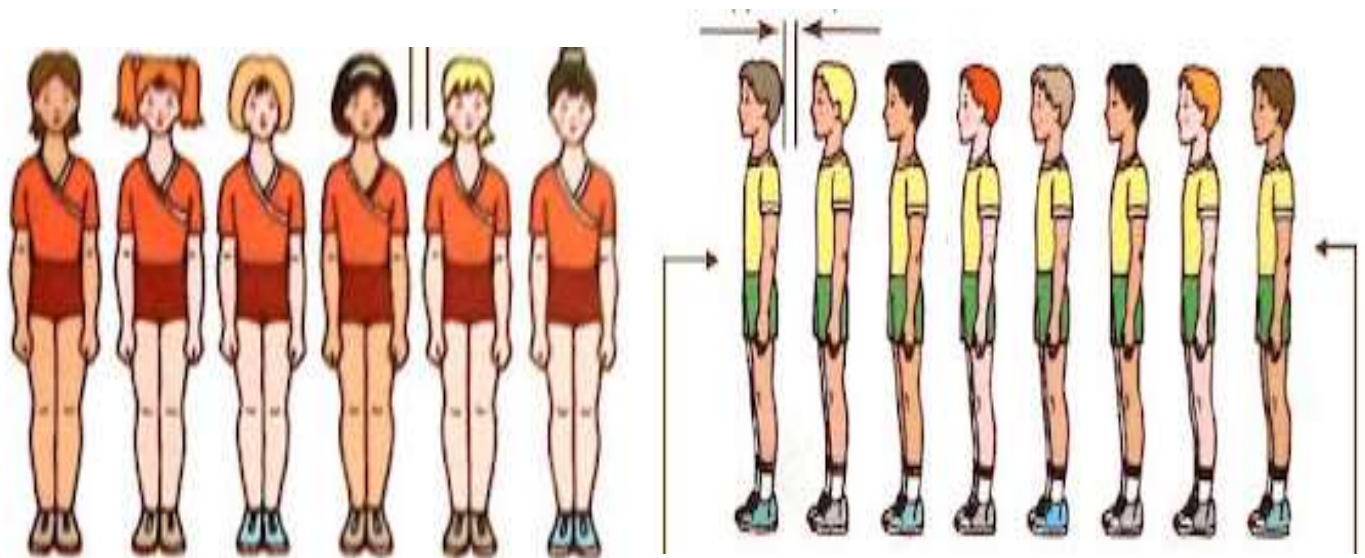
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові вправи.

"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.



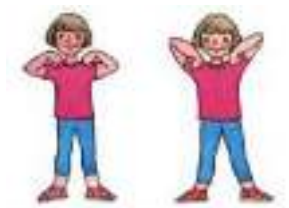
В) Різновиди ходьби і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. 3PB



2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухливі ігри та естафети.

«Біг з перешкодами»

Правила гри - естафети:

Група ділиться на дві-три команди в залежності від кількості гравців і шикується у колони, паралельно одна-одній. Перед кожною командою ставлять декілька перешкод: обруч; лінія довжиною 1 м, накреслена крейдою на підлозі; стілець; скакалка. Хід гри. За сигналом керівника перші номери кожної команди починають біг з перешкодами. Коли добігли до обруча, то одягають його на себе і кладуть знову на підлогу; проходять по лінії, чітко наступаючи на неї ногами; пролазять між ніжками стільця, не зрушуючи його з місця; тричі стрибають через скакалку, після чого біжать до своєї команди і віддають естафету другим номерам.

Перемагає команда, гравці якої першими виконали всі умови гри і найменше допустили помилок.

Гра сприяє розвитку спритності, швидкості; удосконалює навички вправління з різноманітними предметами.

Інвентар: 2 обруча; 2 крейди; 2 стільця; 2 скакалки; 2 поворотні стійки.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!