

Дата: **02.05.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місці без предметів. Різновиди ходьби. Біг з високого старту до 30м. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із бігом з високого старту до 30м, ЗРВ на місці без предметів; 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**

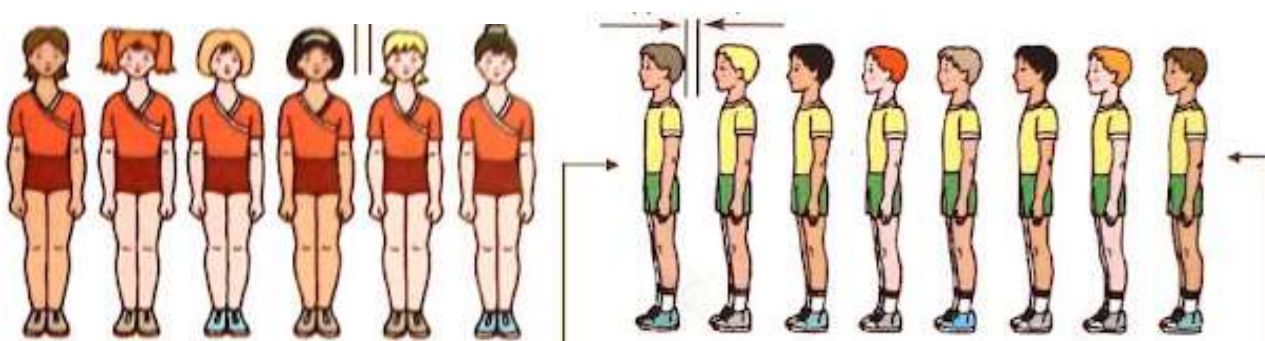
##### **1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

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

##### **2. Організовуючі та стройові вправи.**

###### **а) Шиккування в шеренгу**

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

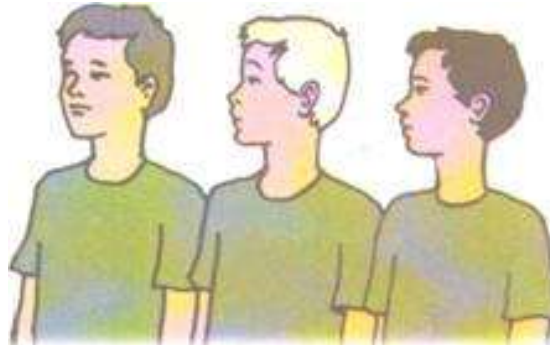


###### **б) Організовуючі та стройові вправи.**

*Стройові вправи формують гарну поставу та дисциплінують. Вони допомагають учням чітко і швидко розміщуватись у спортивному залі або на спортивному майданчику.*

За командою «**В одну шеренгу СТАВАЙ!**» усі учні повинні швидко стати за зростом ліворуч від учителя на одній лінії і прийняти стройову стійку.

За командою «**РІВНЯЙСЬ!**» усі учні, крім правофлангового, повинні повернути голову праворуч, трохи підняти підборіддя і вирівнятись у шерензі.



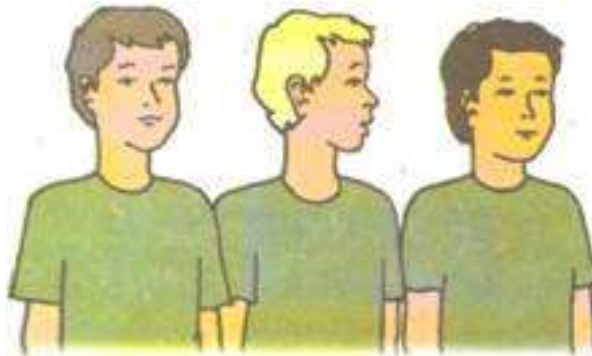
За командою «**ВІДСТАВИТИ!**» слід припинити виконання дії і прийняти попереднє положення.

За командою «**СТРУНКО!**» треба чітко повернути голову вперед або підвести її та прийняти стройову стійку.

За командою «**ВІЛЬНО!**» можна розслабити в коліні ліву або праву ногу, не сходячи з місця.

За командою «**РОЗІЙДИСЬ!**» - швидко залишити свої місця й чекати наступної команди.

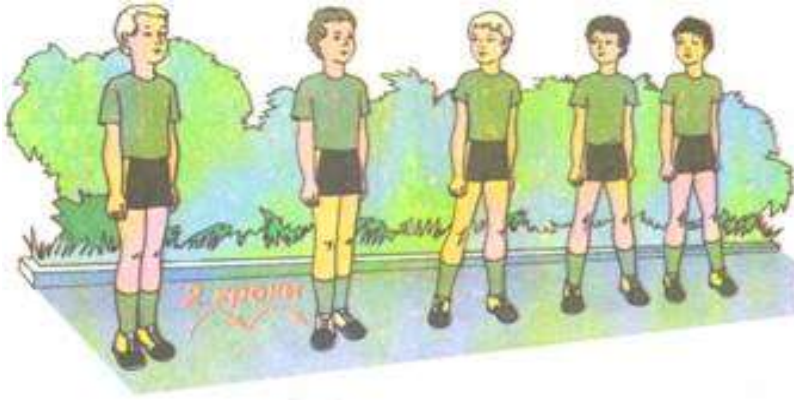
Команда «**На перший, другий – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» означає, що слід повернути голову ліворуч, назвати свій номер (перший або другий) тому, хто стоїть ліворуч, і одразу повернути голову вперед. Останній у шерензі, називаючи свій номер, не повертає голови.



За командою «**По порядку – РОЗПОДІ-ЛИСЬ!**» слід також повернути голову ліворуч, назвати свій порядковий номер (перший, другий, третій і так далі).

За командою «**Ліворуч приставними кроками на два кроки – РОЗІМ-КНИСЬ!**» перший у шерензі залишається на місці, всі інші роблять приставні кроки

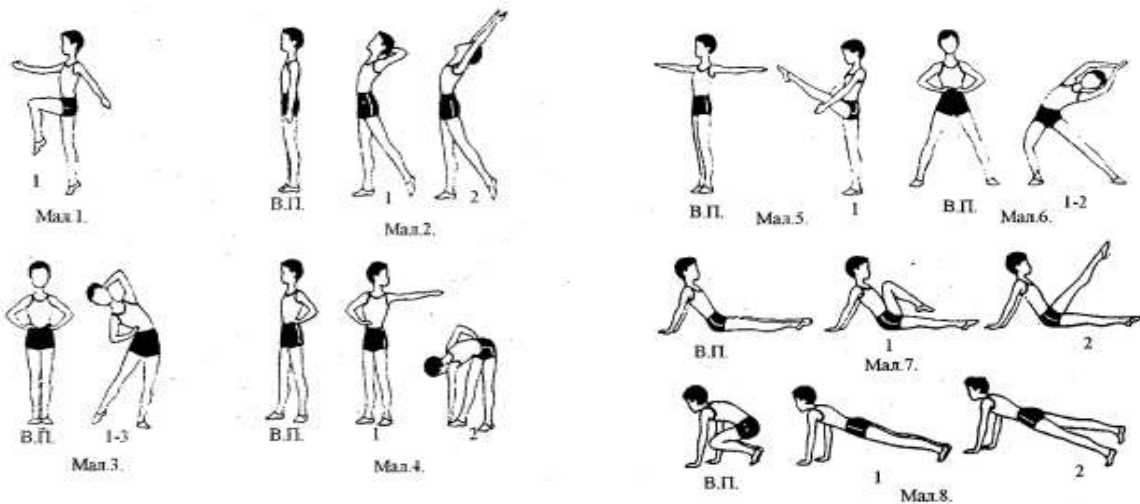
вбік від нього. Розмикаючись ліворуч, треба дивитися вправо, щоб не відійти від сусіда більш як на два кроки. Змикання роблять у зворотному напрямку.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ на місці без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgHpE4U>



### 2. Різновиди ходьби.

**Різновиди ходьби:** на носках; на зовнішній, на внутрішній стороні стопи; у напівприсіді, у повному присіді; спортивна ходьба.

- **Ходьба звичайним кроком в строю** (стежити за поставою і правильною координацією рухів) на місці, по колу в колоні, парами взявшись за руки, поняття про ходьбу в ногу.

- **Тренування ходьби** з різним положенням рук.

- **Ходьба на пальцях, на п'ятах**, на зовнішній і внутрішній стороні стопи, приставними кроками, високо піднімаючи коліна, в повному присіді і т.д.

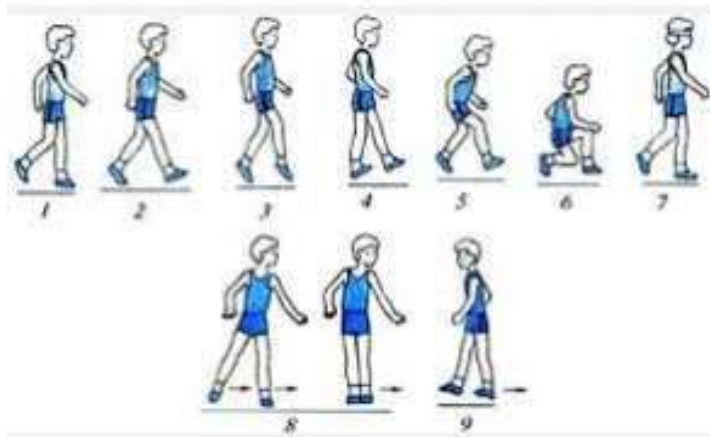
- **Ходьба в повільному і швидкому темпі**, ходьба в чергуванні з бігом.

- **Ходьба з переступанням** через предмети заввишки.



- *Ходьба із зупинками*, повертаючись до орієнтирів, переміщення „змійкою” (між предметами на підлозі).

- *Ходьба зі зміною напрямку* за орієнтирами і командами інструктора. Удосконалення навичок ходьби з зупинками за слуховим і зоровим сигналом.



### 3. Біг з високого старту до 30м.

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBO>

**Високий старт**

За командою «На старт!» треба стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити упритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо.

За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахиляє під кутом 45 градусів до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, іншу різноименну нозі, що стоїть попереду, назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. За командою «Рух!» різко починай біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе краще розігнатись і досягти найбільшої стартової швидкості.

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Рухлива гра



## «ОДВІЧНИЙ РУХ»



Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить з гри.

*Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!*