

Дата: 12.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу зі зміною темпу руху. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Прийняття положення сид зігнувши ноги з основної стійки. З групування лежачи на спині в упор присівши. Ігри з бігом і стрибками на двох ногах.

Мета : познайомити з технікою виконання положення сид зігнувши ноги з основної стійки; 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, швидкості, здорового способу життя.

Хід уроку

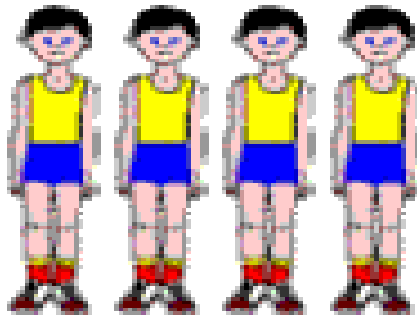
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



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.

"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°).



3. Різновиди ходьби зі зміною темпу руху.

- ходьба звичайна зі зміною темпу руху (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 зі зміною темпу руху (10 с).

4. Різновиди бігу зі зміною темпу руху.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг зі зміною темпу руху.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

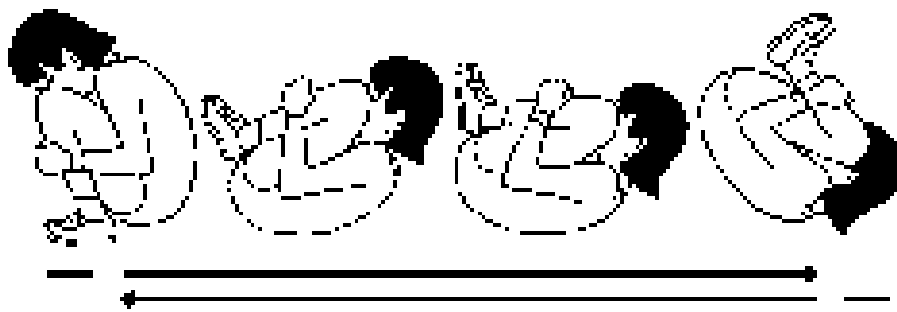
1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

<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. Ігри з бігом і стрибками на двох ногах.

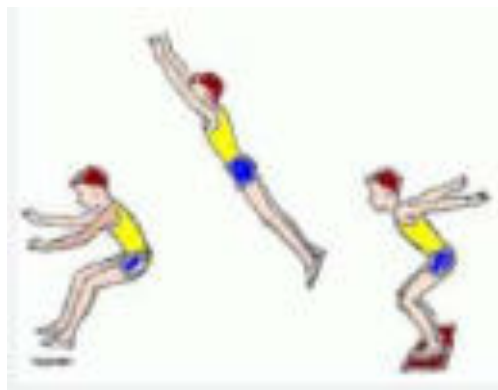
У річку, гоп!

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах.

Правила гри:

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду: "У річку, гоп!" — усі стрибають вперед. "На берег, гоп!" — всі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: "У річку, гоп!", "У річку, гоп!" — всі стоять на місці. Хто стрибнув — вибуває з гри. Гра триває, доки не залишиться один гравець.

Примітка. Ведучий може підвищувати темп подавання команд, аби ускладнити завдання для гравців.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!