

Дата: 16.01.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Різновиди ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.**

**Мета** : ознайомити із загально-розвивальними вправами на місці без предметів; навчити різновидів ходьби у напівприсіді і присіді; навчити бігу з різних вихідних положень; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ; 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!*

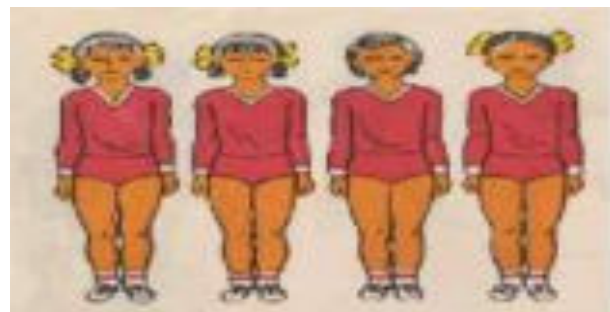
#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

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

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

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

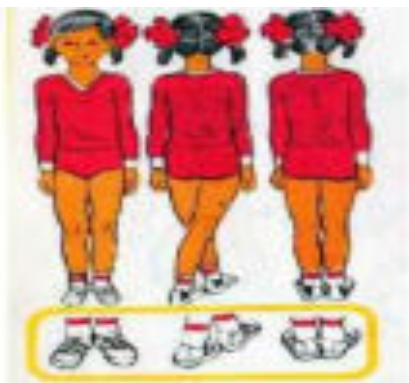
###### **а) Шиккування в шеренгу**



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

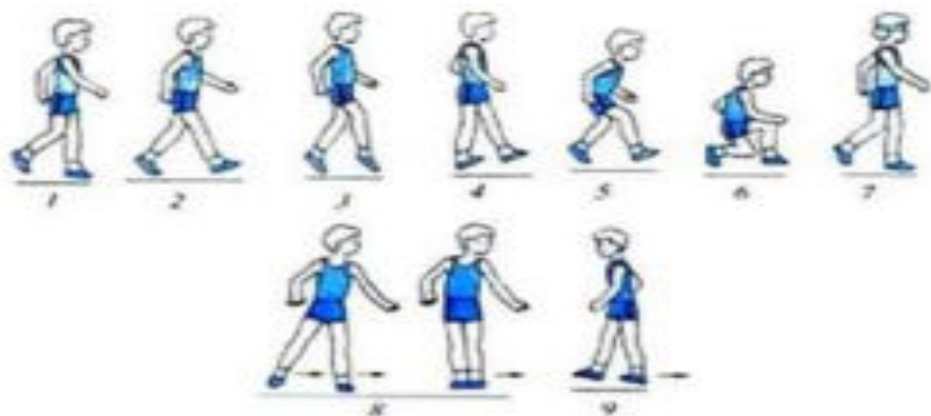
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходяться у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"НАПРА - ВОІ!", "НАЛІ - ВОІ!", "КРУ - ГОМІ!" - 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.

- 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).



[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

### 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 (3-5 м).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

Біг з високим  
підняттям  
стегна



Дрибтовий  
біг



Біг з  
закиданням  
гомілок назад



Спрингopodobний  
біг



[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

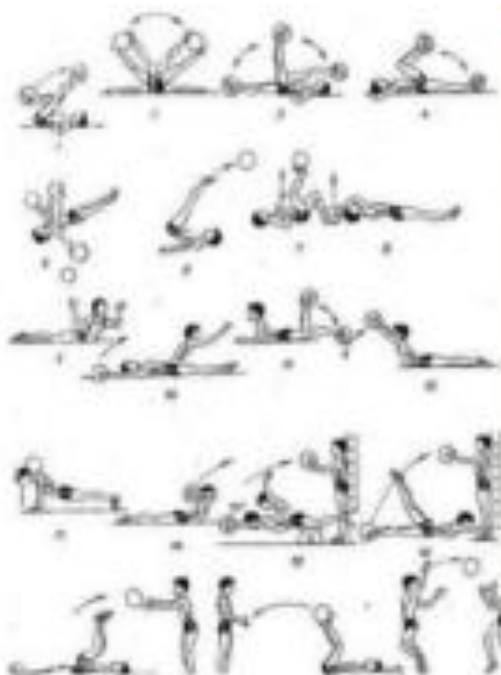
### 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>



### 2. Вправи з великим м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=xDaa0kbmbzg>



#### • Термінологія

- З метою стислого і точного пояснення вправ з великим м'ячем, основною ознакою прийняти називати положення м'яча і напрямки його руху. Наведено окремі термінологічні назви основних положень і рухів м'яча.
- Основна стійка (о.с.) – положення відповідно відповідній стробовій стійці, при якій м'яч знаходиться:
  - а) в правій руці обхватом, як правило при ході, бігу;
  - б) м'яч виступ, тримати двома руками перед виконанням загальнорозвивальних вправ.
- Стійка візлик – стійка ноги парізом, м'яч в правій руці обхватом, ліва рука на попереку.
- М'яч вперед – м'яч утримується двома прямими руками вперед.
- М'яч вгору – м'яч утримується прямими руками вгору, плечима тримає. При утриманні м'яча на одній руці викрутується м'яч вгору на правій, лівій.
- М'яч вправо, ліво – м'яч утримується двома руками у відповідному напрямку на висоті плеча.
- М'яч на груди, на голову, за голову, м'яч назад, до плеча – утримується зігнутими руками, а м'яч назад – утримується прямими руками, відштовхуючи

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### 1. Рухлива гра.

[https://www.youtube.com/watch?v=jTkY\\_T0WBN0](https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0)



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