

Дата: **05.04.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місті з предметами. Різновиди стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед. Рухлива гра.**

Мета: *ознайомити із різновидами стрибків: на одній нозі, на двох ногах, з просуванням вперед; 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**

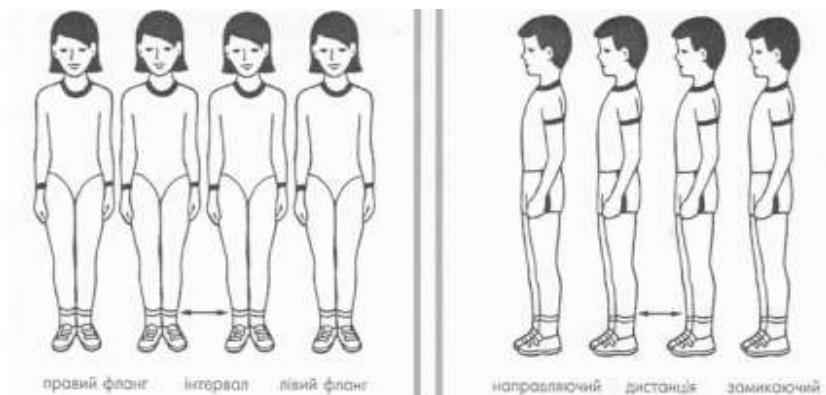
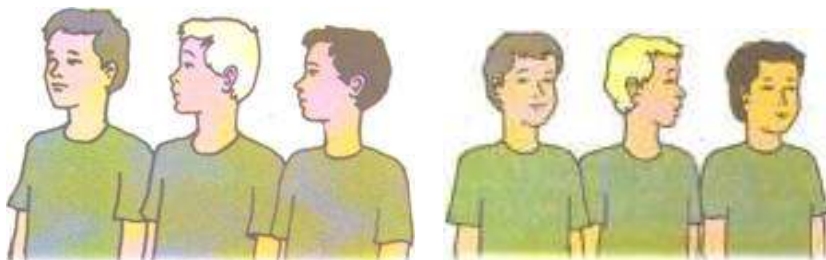
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

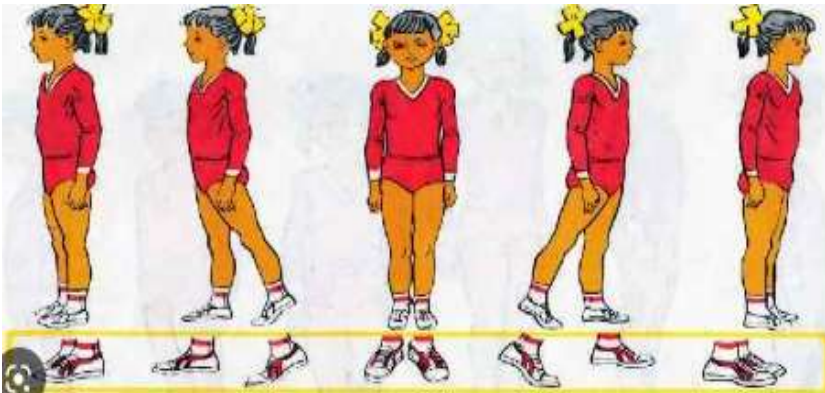
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

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



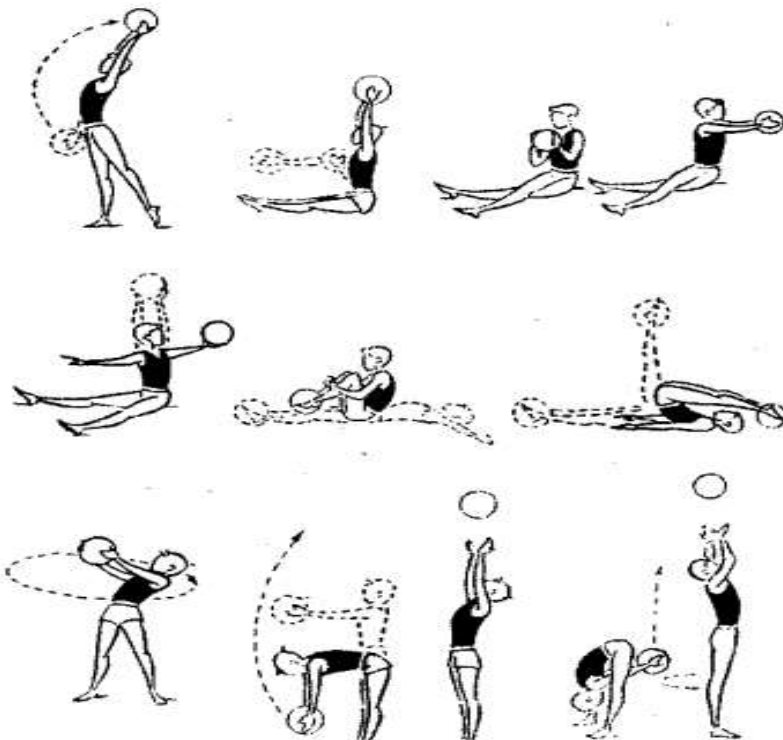
## б) Організовуючі та стройові вправи.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ на місті з предметами.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp1jCsDtg8>



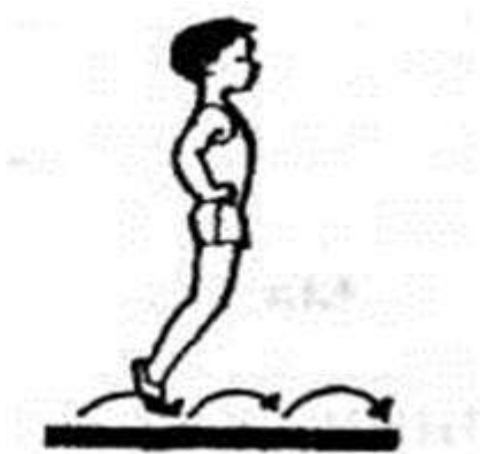
### 2. Різновиди стрибків

<https://www.youtube.com/watch?v=vlHWR3HY5dc>

### Послідовність навчання «підскакуванням» і стрибкам на двох і одній нозі:

1. Стрибки на місці на двох ногах без якого-небудь визначеного положення рук. Спочатку даються стрибки низькі, потім більш високі, а далі чергуються низькі з високими.
2. Стрибки на місці на двох ногах з визначеним вихідним положенням рук.
3. Стрибки на одній нозі, потім на іншій.
4. Стрибки на одній нозі, чергуючись через визначену кількість (три-чотири) зі стрибками на іншій нозі.
5. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням уперед та назад.

#### Стрибки на двох ногах.



### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

#### Рухлива гра.

##### «Сонечко і дощик»

**Мета:** *учити дітей ходити та бігати врозтіч. Розвивати швидкість і спритність.*

**Правила гри:** *Діти присідають навпочіпки за стільчиками, що стоять на відстані 1,5 м від стін кімнати (залу) і дивляться у “віконце” (отвір спинки стільчика).*

**Вихователь:** *“На небі сонечко, можна йти гуляти”. Діти ходять і бігають. Після слів “Дощик, швидше додому!” всі біжать на свої місця і ховаються в свої “будиночки” (присідають за стільчиками).*



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

