

Дата: **06.12.23**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Прийняття положення широка стійка і повернення в основну стійку. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Повороти кругом через ліве плече. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Прийняття положення сид на п'ятах з упору присівши і повернення у вихідне положення. Групування з положення лежачи на спині і переكاتи вліво і вправо. Рухлива гра «Віддав м'яч – сідай».

Мета : познайомити з технікою виконання переكاتів в положенні лежачи; 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, спритності, здорового способу життя.

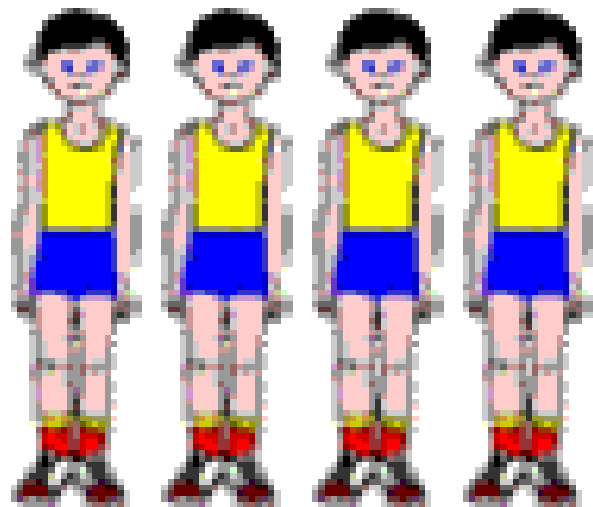
Хід уроку

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. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



б) Прийняття положення широка стійка і повернення в основну стійку.



в) Організовуючі та стройові вправи.

"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 180^0 , праворуч - 90^0 , ліворуч - 90^0).

"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.



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).

4. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг у середньому темпі (10 с).

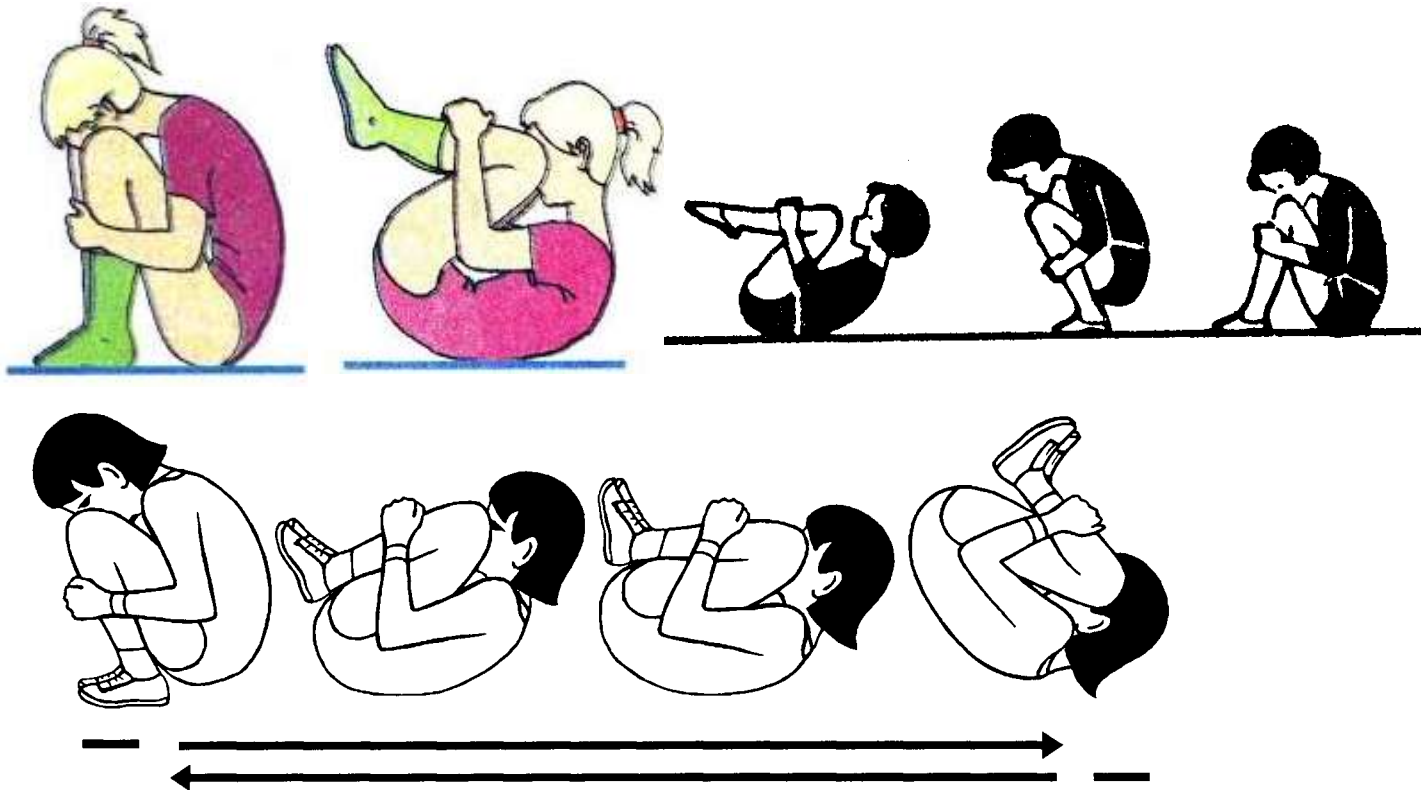
https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

2. Групування з положення лежачи на спині.



https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра.

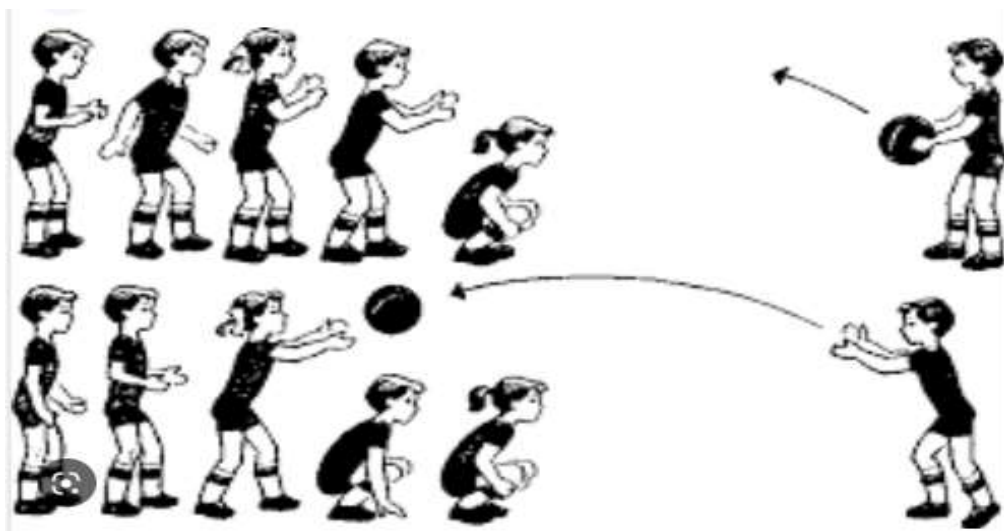
«Віддав м'яч – сідай»

Правила гри:

Обидві команди розташовуються в колони за спільною лінією. Проти кожної команди на віддалі 4-5 м стають капітани команд з м'ячами. За сигналом капітан передає м'яч першому в колоні гравцеві, який повертає м'яч капітанові, а сам сідає. Приймавши м'яч, капітан передає його дальшому в колоні гравцеві і т. д.

Виграє команда, в якій м'яч від останнього гравця раніше повернеться до капітана.

Правила. *Капітан не має права сходити із свого місця під час передачі м'яча. Якщо гравець (або капітан) випустить м'яч, він повинен його підняти і продовжувати гру. Передавати м'яч вивченим раніше способом.*



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!