

Дата: 20.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Шиккування у коло тримаючись за руки усім класом. Різновиди ходьби і бігу зі зміною напрямку і руху. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем. З упору присівши перекати на спину і повернення у вихідне положення. В упорі присівши прийняття групування з перекатами вліво і в право. Ігри з бігом і стрибками на одній нозі.

Мета : познайомити з шиккуванням у коло тримаючись за руки усім класом, в упорі присівши прийняття групування з перекатами вліво і в право, з упору присівши перекати на спину і повернення у вихідне положення; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; 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

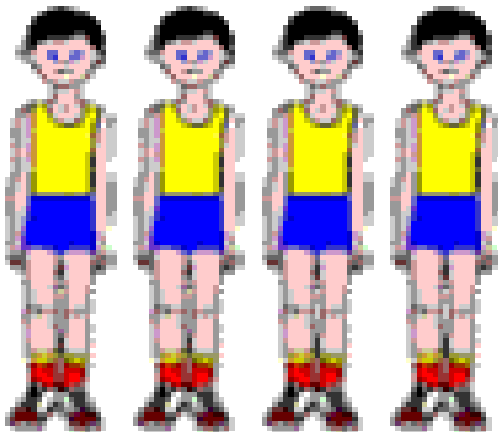
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



б) Шиккування у коло тримаючись за руки усім класом.

Перший спосіб: а) дітям, які стоять в шерензі, пропонують взятися за руки; б) вчитель бере за руку правофлангового і, рухаючись по колу, з'єднує руки направляючого і замикаючого.

Другий спосіб: а) дітям, які стоять у шерензі, пропонують взятися за руки; б) двом учням, які стоять в середині шеренги пропонують не сходити з місця. в) вчитель стає проти учнів, які стоять посередині шеренги, 82 і віддає розпорядження: тримаючись за руки, зробити коло; г) вчитель пропонує з лівого і правого флангу підходити до нього і зробити коло. Коли будуть вивчені оби два способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

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.

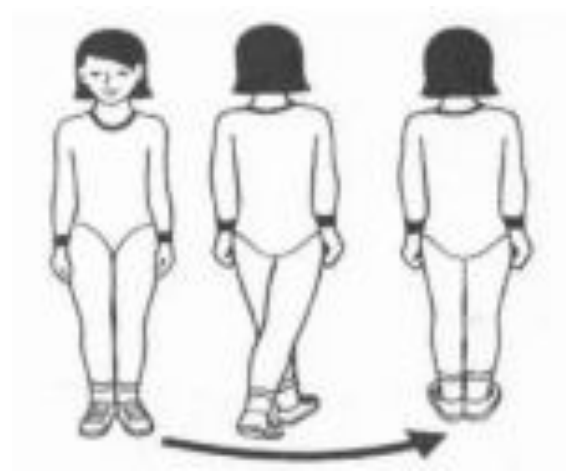
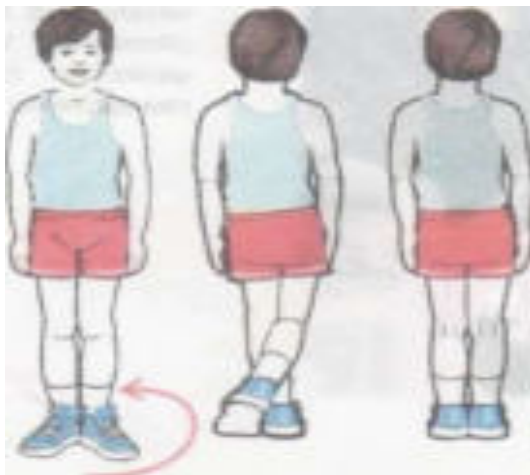
"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМІ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).

Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

Щоб його виконати, спочатку повтори поворот «Ліворуч».

Після потренуєшся виконувати команду «Кру-гом!»

Роби це в такому порядку: на рахунок «раз» повернись ліворуч кругом на лівій п'яті і правому носку, а на рахунок «два» праву ногу пристав до лівої. Під час повороту руки притисни до тулуба.



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 зі зміною напрямку і руху.

- *біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).*
- *біг спиною вперед (3-5 м).*
- *біг з високим підніманням стегна (3-5 м).*
- *біг у середньому темпі (10 с).*

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс ЗРВ з малим м'ячем

Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.п. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 — підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 — опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1 — нахилити тулуб вправо (видих);

2 — повернутися у в.п. (вдих);

3-4 — те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.п. — стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 — нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 — випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);

2 — повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

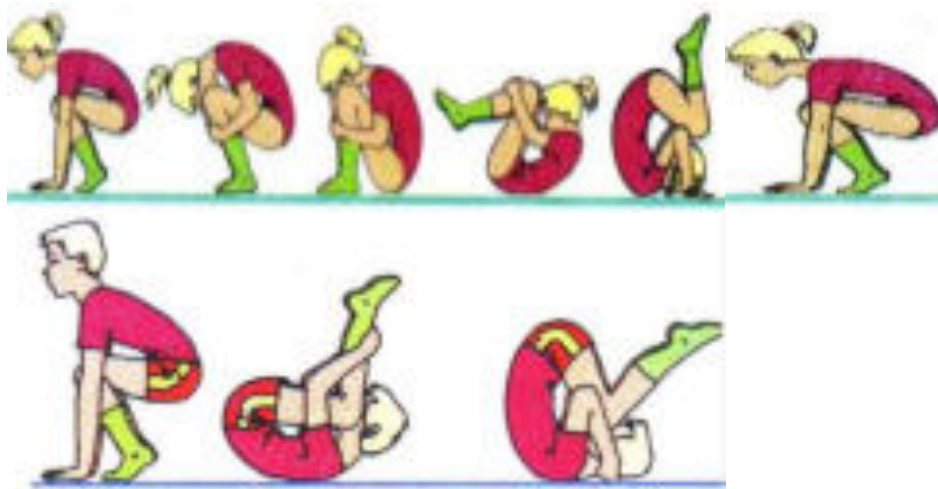
5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.п. зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

<https://www.youtube.com/watch?v=hiOJTvnC538>

2. З упору присівши переكاتи на спину і повернення у вихідне положення.

1. З упору присівши, переكات назад в групуванні до торкання лопатками і потилицею підлоги – руки біля голови, пальцями до плечей.
2. Те ж, але спробувати, спираючись на руки, ногами дістати підлоги за головою.
3. Перекид назад по похилій площині (гімнастичний міст).
4. Перекид назад з упору присівши.



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

3. В упорі присівши прийняття групування з перекатами вліво і в право.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Ігри з бігом і стрибками на одній нозі.

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9TcXSdPSeDg&t=86s>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!