

Дата: 27.02.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.

Мета : ознайомити з вправами для розвитку гнучкості; 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

б) Організовуючі та стройові вправи.

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).

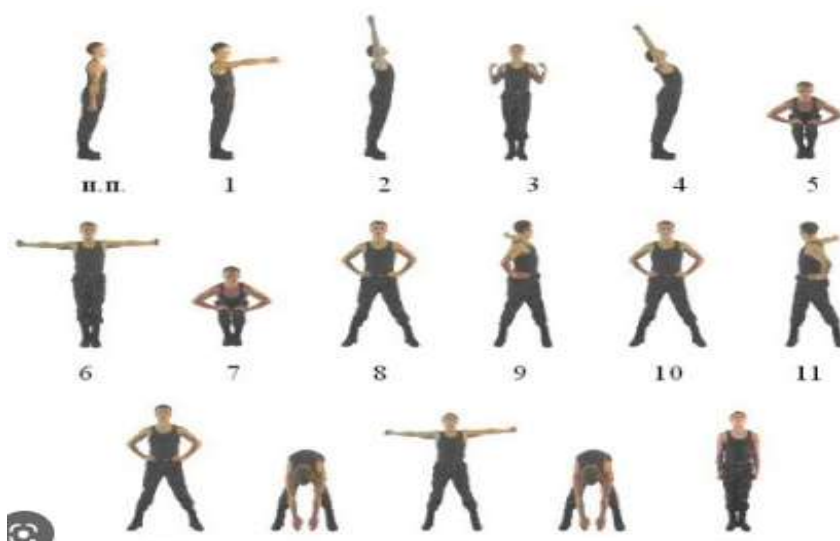
4. Різновиди бігу.

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- дріботливий біг (3-5 м).
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

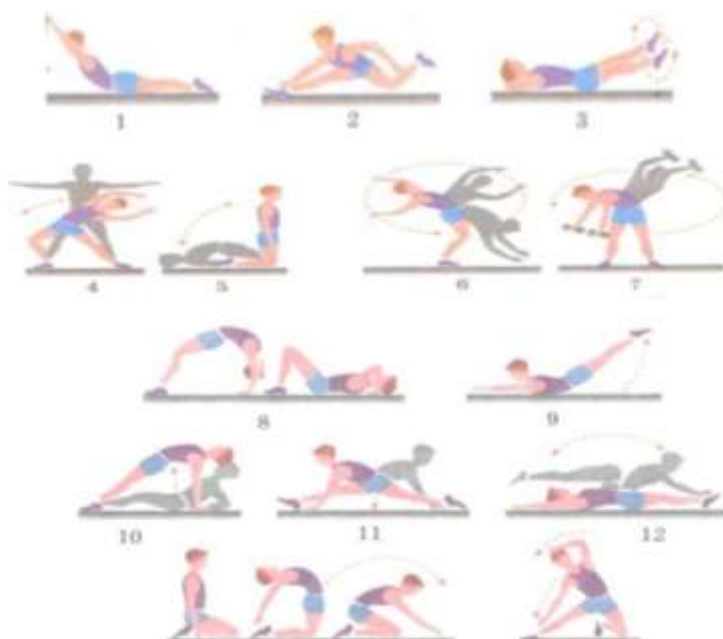
1. Загальнорозвивальні вправи..

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



2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра.

«Злови за хвіст дракона» (Китай)

Правила гри:

Усі шикуються в колону і кладуть руку на плечі або пояс того хто стоїть попереду. Той, хто стоїть першим – голова дракона, останній – його хвіст. Далі починається найвеселіше. Голова дракона починає полювати за своїм хвостом. Ті гравці, хто ближче до хвоста, можуть всіляко

допомагати йому «втікти» від голови, спритно тікаючи всім хвостом. Однак в спробах схопити хвостик і втекти від мисливця важливо, щоб колона не розсипалася і «дракон» не розвалився. Так що тримайся, голова! Нас не так-то просто зловити.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!