

Дата: **14.05.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ з предметами. Передавання м'яча. Естафети. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити з передаванням м'яча ногою, ЗРВ з предметами; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми та естафетами; 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 зайнятися 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**

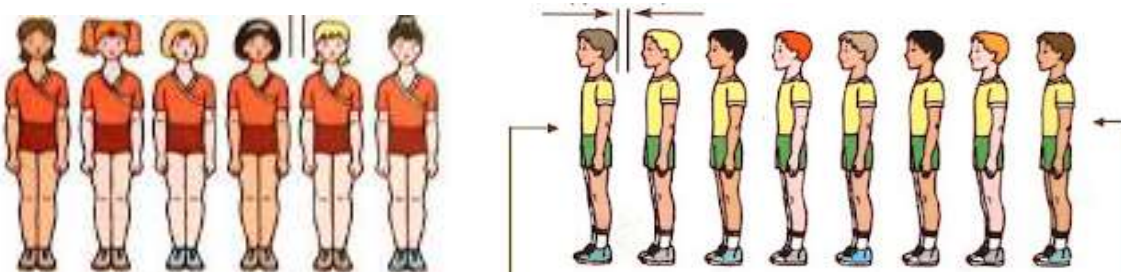
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

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

**2. Організовуючі та стройові вправи.**

**а) Шикування в шеренг**

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



**б) Організовуючі та стройові вправи.**

**"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.



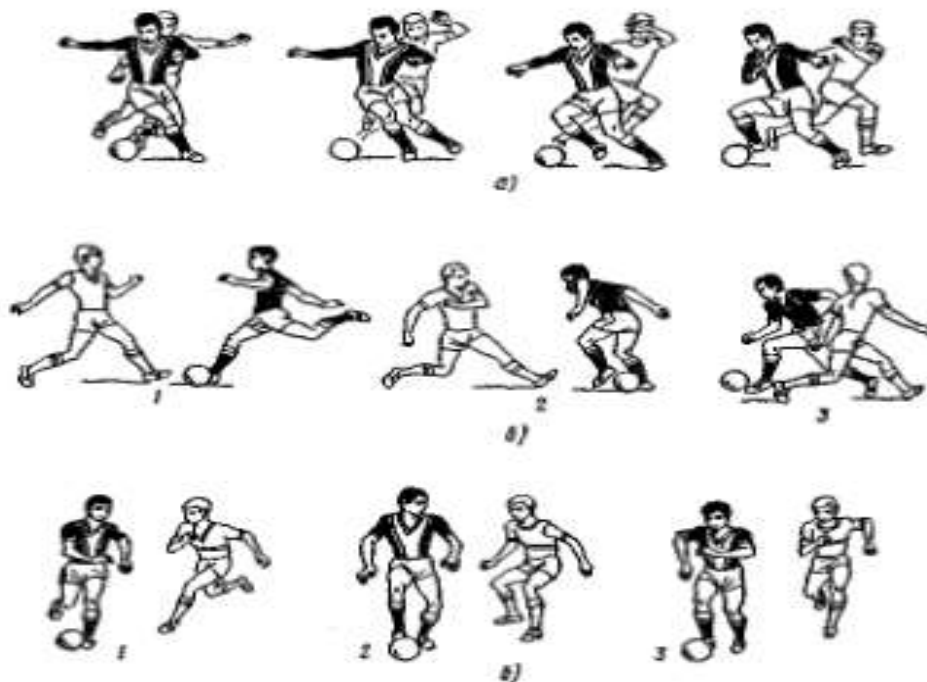
## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ з предметами.

<https://www.youtube.com/watch?v=23b68fbA7Ng>

### 2. Передавання м'яча.

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



### 3. Естафети.

<https://www.youtube.com/watch?v=t7JrYoN5MGY>



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра

*Ривок за м'ячем*

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** волейбольний м'яч.

**Підготовка до гри.** Гравці діляться на 2 рівні команди, які шикуються в шеренгу на одній стороні майданчика. Кожна команда розраховується по порядку номерів. Перед командами проводиться стартова межа. Керівник з м'ячем в руках встає між командами.

**Опис гри.** Називаючи будь-який номер, керівник кидає м'яч вперед якнайдалі. Гравці, які мають цей номер, біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить команді очко. Після цього м'яч повертається керівнику, який знову кидає його, викликаючи новий номер, і т.д. Грають встановлений час. Команда, яка набрала більше очок, вважається переможницею.

**Правила гри.**

1. Починати біг можна з високого або низького старту (за домовленістю).
2. Якщо 2 гравці торкнулися м'яча одночасно, кожна команда одержує по очку.

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