

Дата: 15.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Різновиди ходьби з різним положенням рук. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Із сідусь зігнувши ноги багаторазові стрибки вгору. З упору присівши переكاتи на спині в групуванні. Ігри з бігом і перенесенням малого м'яча.**

**Мета:** повторити правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ; познайомити з технікою виконання положення сідусь зігнувши ноги багаторазові стрибки вгору; 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!*

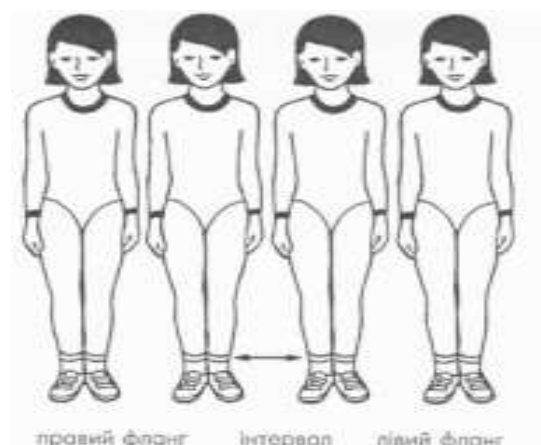
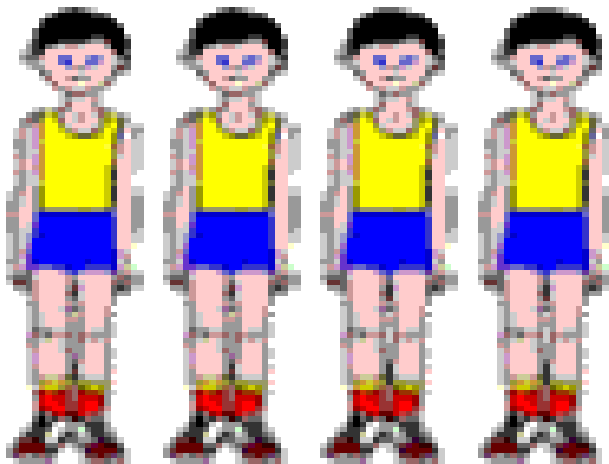
#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

##### 1. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=0iDFG9tlbqI>

##### 2. Організовуючі та стройові вправи.

###### а) Шиккування в шеренгу



## б) 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.

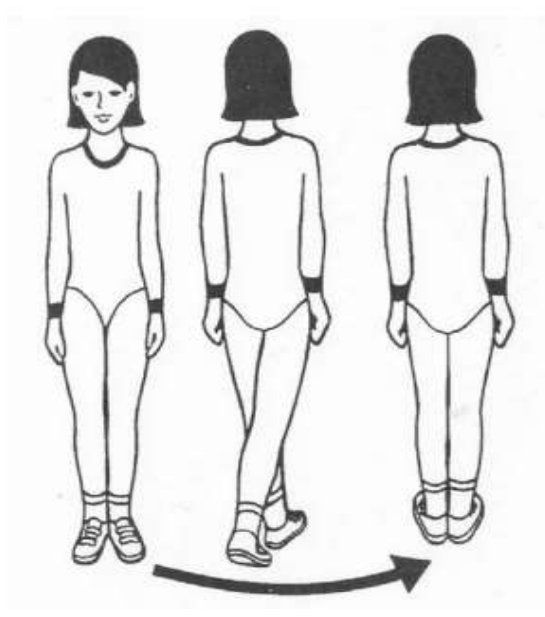
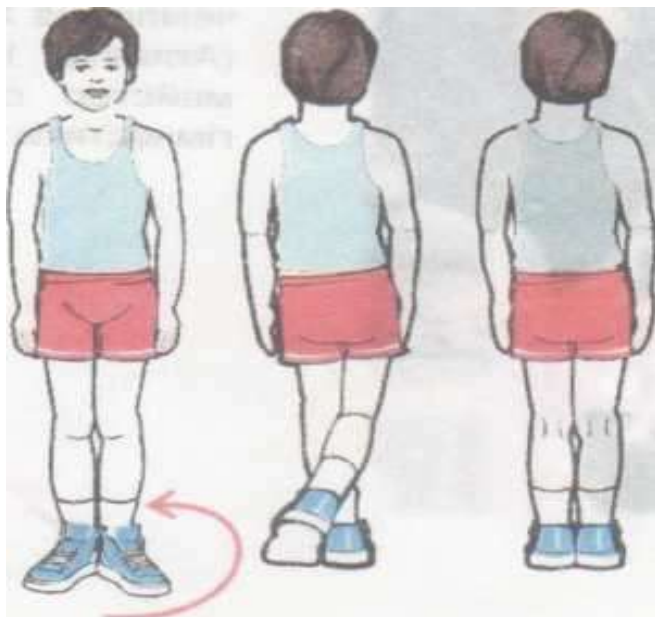
**"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!"** - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на  $180^0$ , праворуч -  $90^0$ , ліворуч -  $90^0$ ).

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 потренуйся 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 з різним положенням рук.

- 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).

[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

## **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

### **1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.**

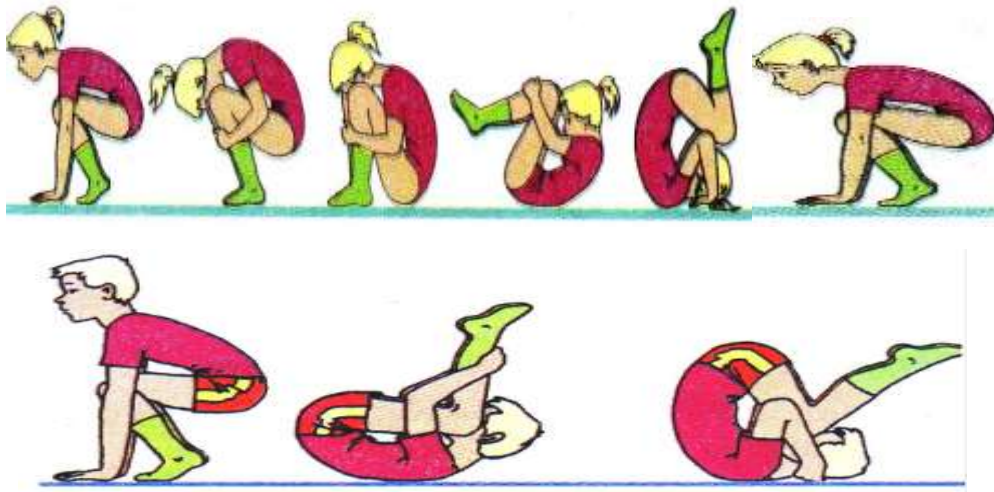
<https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU>

### **2. Сід зігнувши ноги багаторазові стрибки вгору.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

### **3. Групування з положення упор присівши переكاتи на спині.**

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

## **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

### **Ігри з бігом і стрибками.**

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7D>

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