Дата: 16.02.24 Клас: 1 – Б

Предмет: *Фізична культура* Вчитель: *Лисенко О. Б.*

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі.

Елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат. Рухлива гра.

Мета: ознайомити з елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ в русі, знання правил шикування 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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

І. 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 шеренгу
 - б) Організовуючі та стройові вправи.

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загальнорозвивальні вправи в русі.

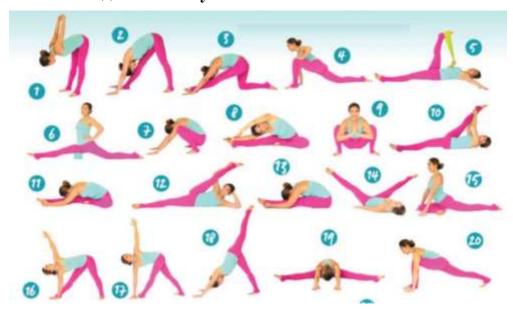
Комплекс вправ у русі

- 1. В. П.— руки за спиною. 1—4 ходьба на носках. 5—8 ходьба звичайним кроком. 9—16 те саме на п'ятках.
- 2. В. П.— руки на поясі. 1—16 нахили голови вперед та назад. 17— 32 те саме в сторони.
- 3. В. П.— руки донизу. 1—4 повільний присід, руки на коліна. 5—8 В. П.
- 4. В. П.— руки попереду. 1 ривком руки у сторони. 2 В. П. 3 ривком руки вгору. 4 В. П.
- 5. В. П.— руки за головою. 1—8 повороти тулуба в сторони.
- 6. В. П. руки знизу-позаду, пальці з'єднані. 1 ривком руки назад, прогнутися. 2 В. П.

- 7. В. П.— ліва рука вгорі. 1—16 послідовні кола руками вперед кроль на грудях. 17—32 те саме назад, кроль на спині.
- 8. В. П.— руки за голову. 1 нахил уліво, ліву руку в сторону долонею вгору. 2 В. П. 3—4 те саме праворуч.
- 9. В. П.— руки вгору. 1—2 однойменний мах лівою, руки вперед-назовні долонями вниз, крок лівою, руки вгору. 3—4 те саме правою ногою.
- 10.В. П.— ліва рука на поясі, права в сторону. 1 стрибком стійка ніг нарізно, змінити положення рук. 2 стрибком ноги разом, змінити положення рук.

Біг та ходьба в обхід.

2. Елементи гімнастики: напівшпагат, шпагат. Розминка для шпагату.







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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

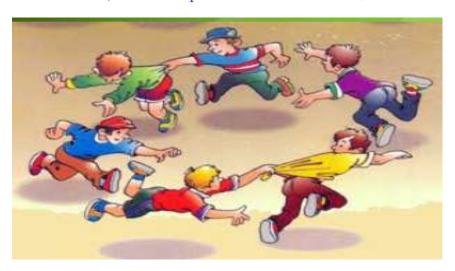
1. Рухлива гра.

«Дожени мене»

Mema: учити бігати по прямій. Виховувати вміння швидко орієнтуватися та рухатись, не заважаючи один одному.

Правила гри:

Вчитель стоїть за 3-5 кроків від дітей, вишикуваних у шеренгу. На слова: "Діти, доженіть мене!" вони біжать. Намагаючись наздогнати вихователя. Побігавши не дуже швидко 15-20 с, він дає кому-небудь з дітей спіймати себе, і всі повертаються на свої місця.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!