

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 організовуючих 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 сьогоденніших 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 шеренгу

б) Організовуючі та стройові вправи.

II. 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»

Мета: 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!