

Дата: **09.02.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ. «Човниковий» біг 4х9 м. Танцювальні кроки. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити з «човниковим» бігом 4х9 м; танцювальними кроками; 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; 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) Шикування 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=potSm2jIR3M>

2. «Човниковий» біг 4х9 м.

Опис проведення тестування.

За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.



<https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng>

3. Танцювальні кроки.

<https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра. Танцювальна розминка.



<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!