

Дата: 11.04.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ для формування правильної постави. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

Мета : ознайомити із танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами; 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 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

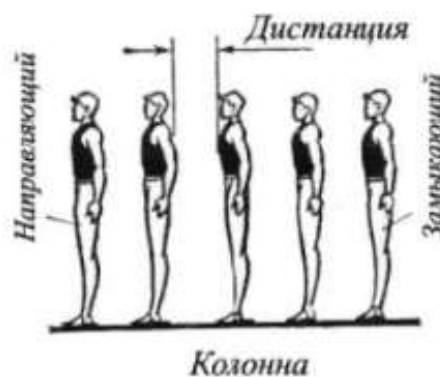
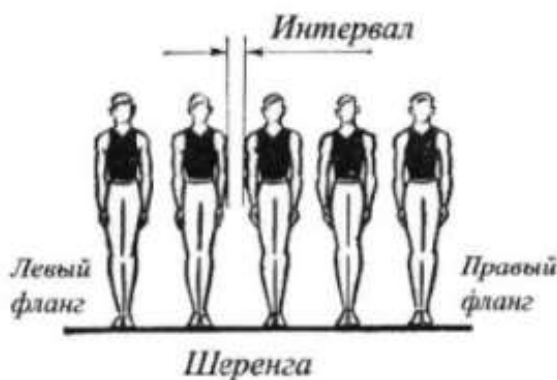
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

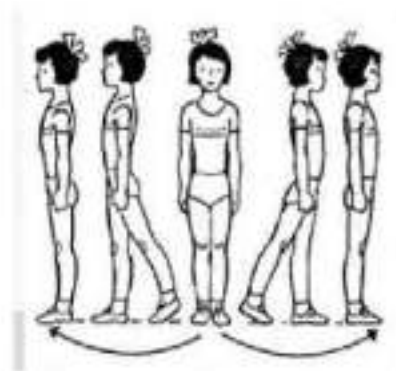
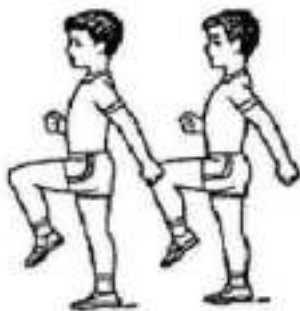
2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові вправи.



## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. ЗРВ для формування правильної постави

<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>

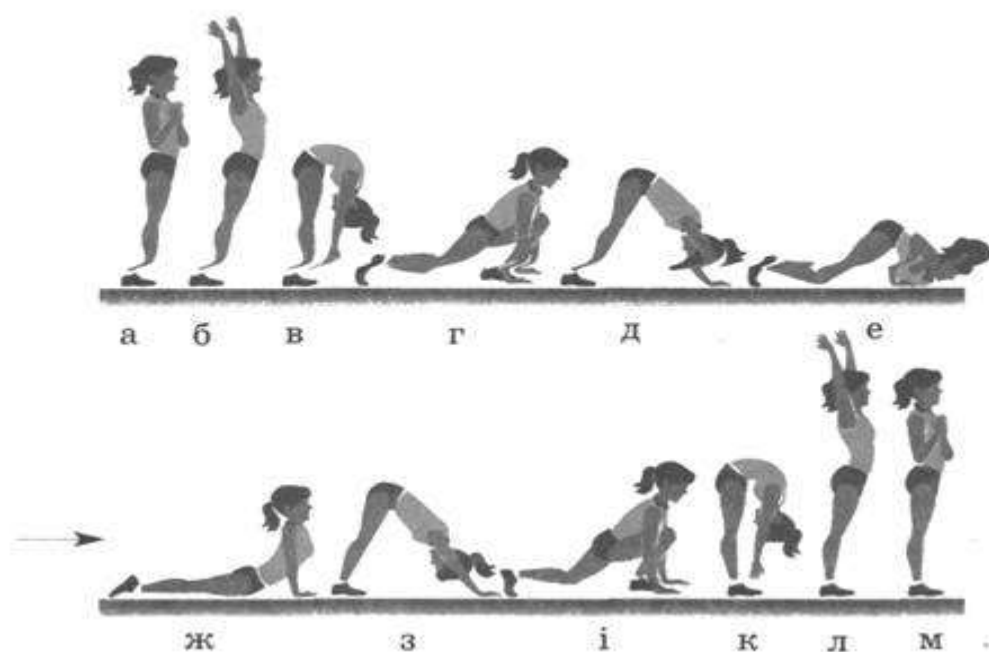
**Вправи для формування правильної постави**  
**СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ**



Впертися прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с, прогнути в попереку та тримати так 3-5 с.



Впертися прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в попереку (виконувати по черзі однією та другою ногами)



## 2. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



Рис. 135. Перша позиція ніг



Рис. 136. Друга позиція ніг



Рис. 137. Третя позиція ніг



Рис. 138. Четверта позиція ніг



Рис. 139. П'ята позиція ніг

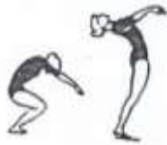


Рис. 140. Хвиля тулубом



Рис. 141. Крок з носка



Рис. 142. Крок випадами



Рис. 143. Крок галопу

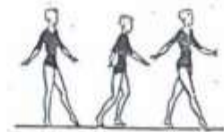


Рис. 144. Пружний крок

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Рухлива гра

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



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