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 організуючих 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 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.
- 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 c);
  - 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 c).

#### **П. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. Загальнорозвивальні вправи.

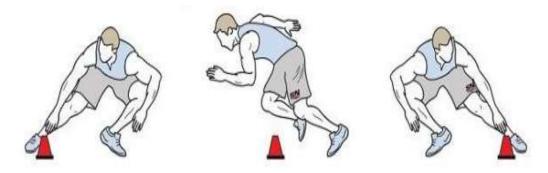
https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M

### 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  $\epsilon$  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

#### ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра. Танцювальна розминка.



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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!