

Дата: 28.05.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Рухливі ігри за вибором учнів.**

Мета : ознайомити з вправами для розвитку гнучкості, ЗРВ; 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 та естафетами; 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

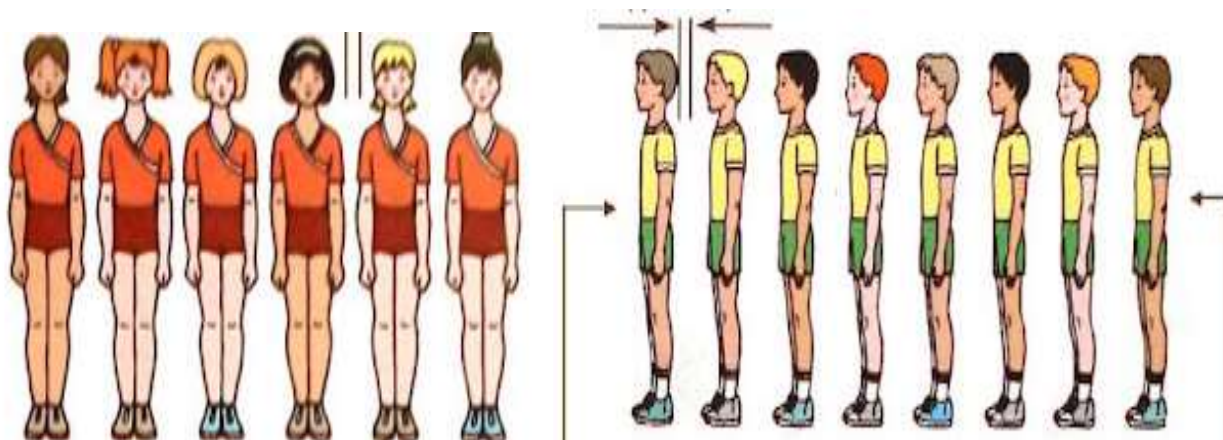
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові справи.

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стрійову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стрийового кроку на похідний крок.



в) Різновиди ходьби і бігу

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. 3PB.

<https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>






III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухливі ігри за вибором учнів.

«Гречка»

- **Значення гри:** сприяє розвитку стрибучості.
- **Інтенсивність:** середня
 - **ЗМІСТ ГРИ**
- Учні стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи: Ой чук , гречки, Чорні овечки, А я гречки намело, Гречаників напечу
 - **ПРАВИЛА ГРИ**
- Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.



-  - вчитель
-  - гравці команд

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!