

Дата: 13.12.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

**Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу зі зміною темпу руху. Комплекс ЗРВ з прапорцями. Прийняття положення сид зігнувши ноги і вистрибування вгору. З вихідного положення упор присівши переكاتи на спині. Ігри з бігом і стрибками.**

**Мета:** познайомити з технікою виконання положення сид зігнувши ноги вистрибування вгору; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу і колону по одному; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

### Хід уроку

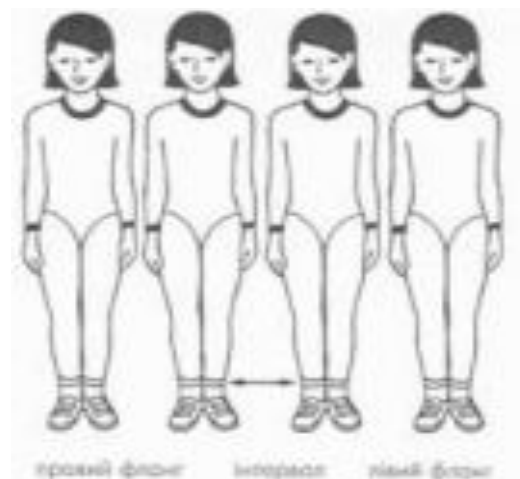
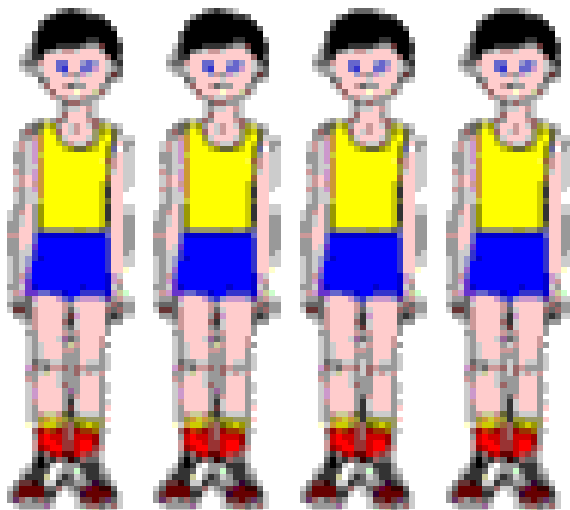
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятися разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу



## б) Організовуючі та стройові вправи.

"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

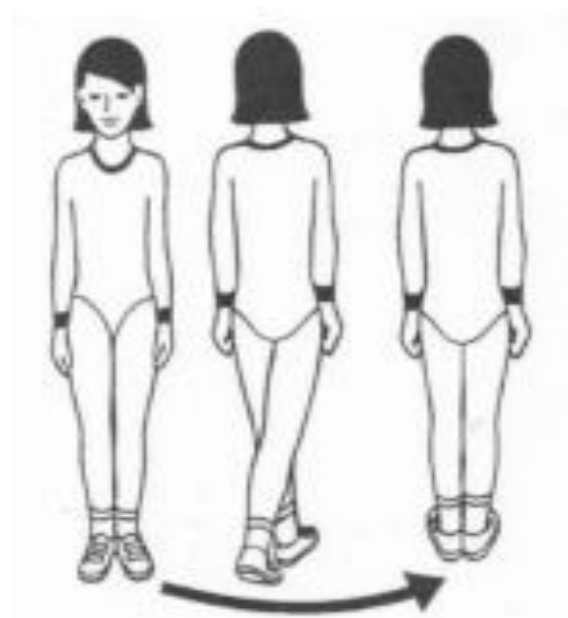
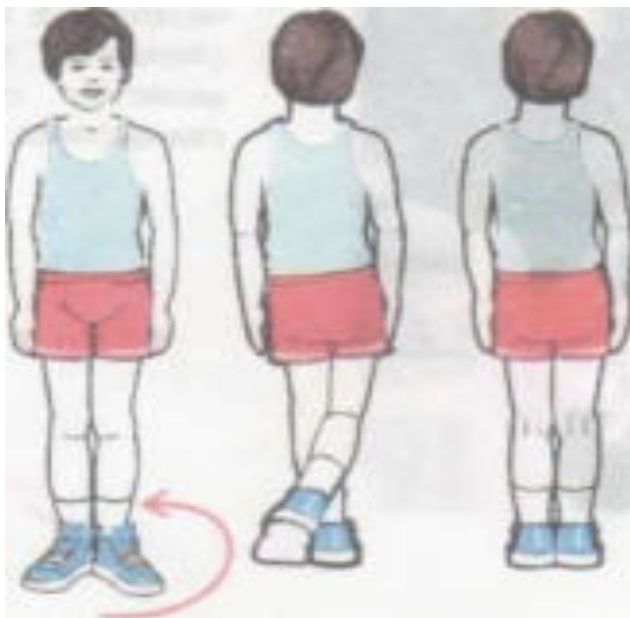
"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на  $180^0$ , праворуч -  $90^0$ , ліворуч -  $90^0$ ).

Поворот "кругом на місці" виконується на п'яті лівої ноги й носку правої в бік лівого плеча.

Щоб його виконати, спочатку повтори поворот «Ліворуч».

Після потренуйся виконувати команду «Кру-гом!»

Роби це в такому порядку: на рахунок «раз» повернись ліворуч кругом на лівій п'яті і правому носку, а на рахунок «два» праву ногу пристав до лівої. Під час повороту руки притисни до тулуба.



## 3. Різновиди ходьби зі зміною темпу руху.

- ходьба звичайна зі зміною темпу руху (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 зі зміною темпу руху (10 с).

#### 4. Різновиди бігу зі зміною темпу руху.

- *біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).*
- *біг зі зміною темпу руху.*

[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

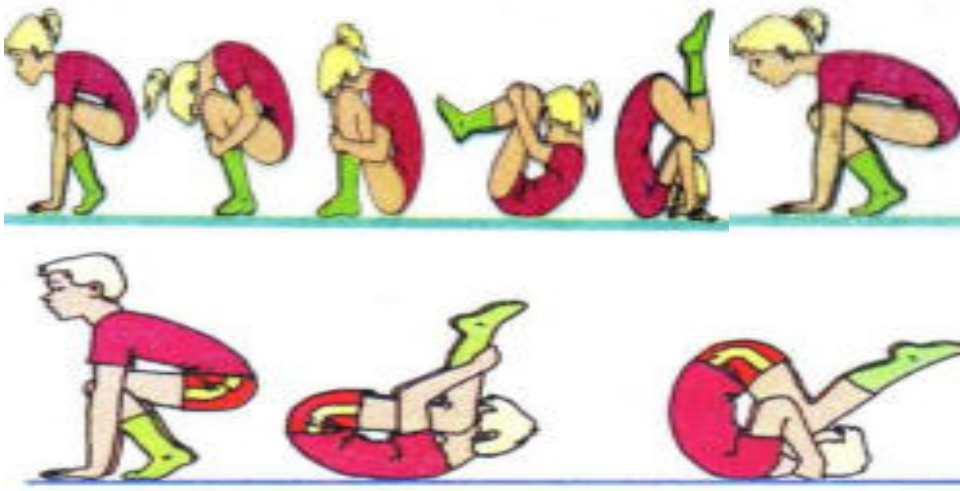
## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Комплекс ЗРВ з прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU>

### 2. Групування з положення упор присівши переكاتи на спині.

1. З упору присівши, переكات назад в групуванні до торкання лопатками і потилицею підлоги – руки біля голови, пальцями до плечей.
2. Те ж, але спробувати, спираючись на руки, ногами дістати підлоги за головою.
3. Перекид назад по похилій площині (гімнастичний міст).
4. Перекид назад з упору присівши.



[https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post\\_3466.html](https://acrobaticsschool.blogspot.com/2013/11/blog-post_3466.html)

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Ігри з бігом і стрибками.

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7DA>

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