

Дата: **23.01.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місті без предмета. Різновиди ходьби і бігу. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із лазінням по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування 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

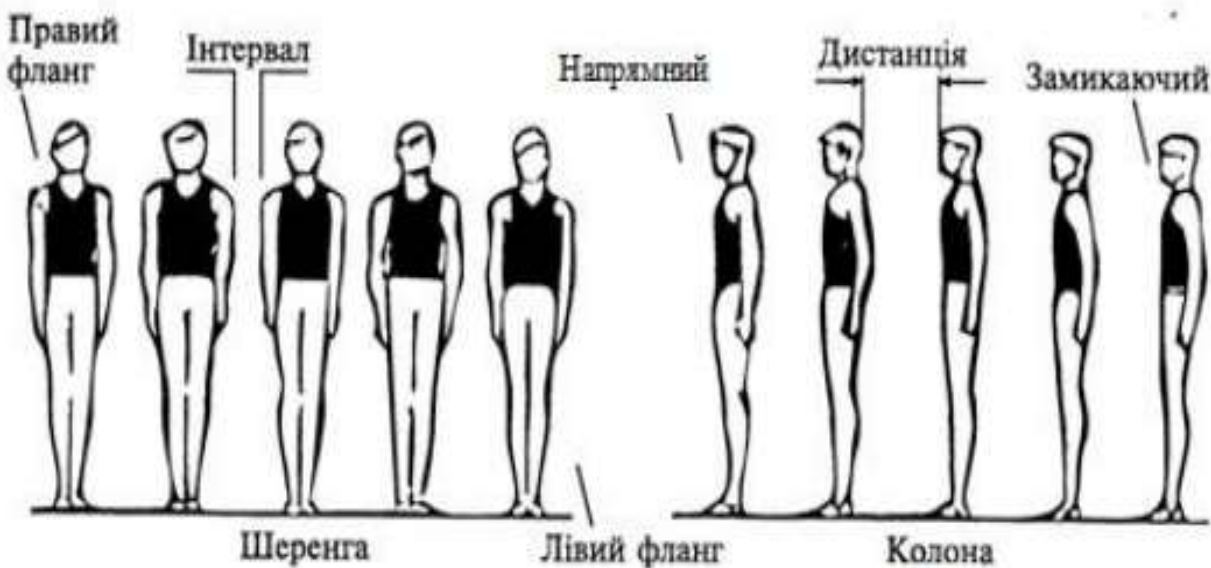
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

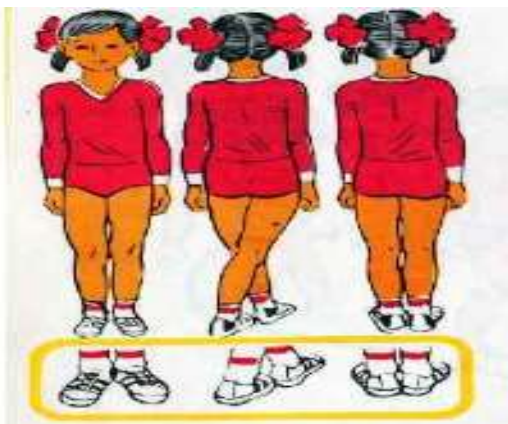
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



б) Організовуючі та стройові вправи.

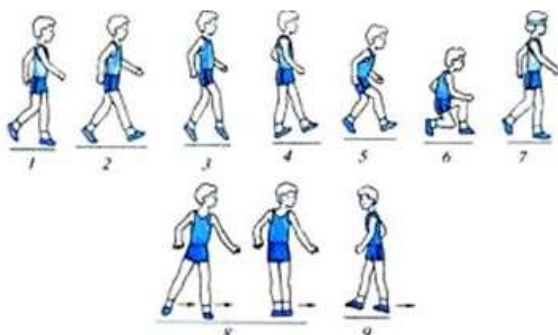
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"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° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).



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).



https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

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 (3-5 м).*

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

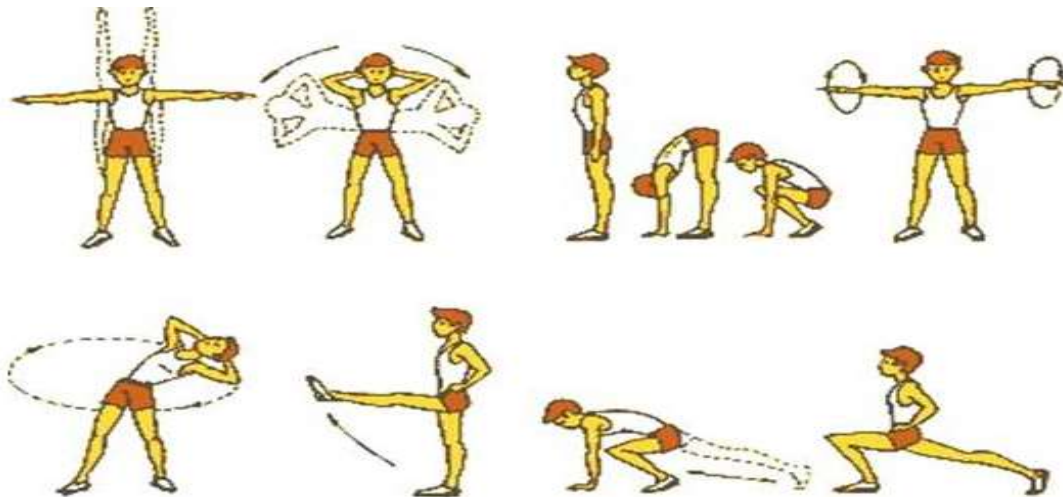
- *стрибкоподібний біг (3-5 м).*
- *біг у середньому темпі (10 с).*

https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

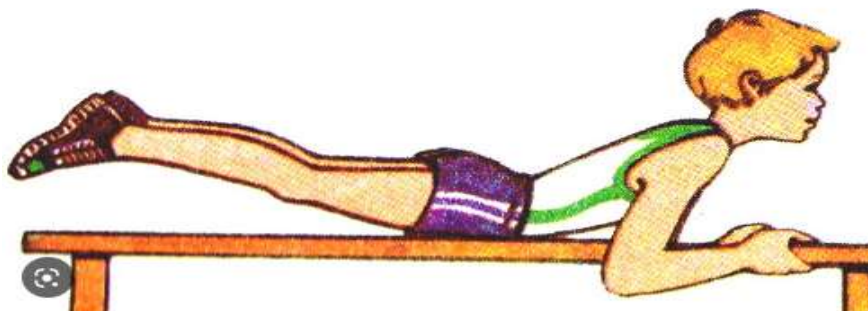
1. Загальнорозвивальні вправи на місті без предмета.

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



2. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.

В.П. лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві, руки прямі вперед – тримаючись руками за гімнастичну лаву виконати підтягування тулуба, супроводжуючи руками рух до поперекового відділу.



В.П. – упор стоячи на зігнутих ногах (гімнастична лавка горизонтальна).
Переставляючи вперед праву (ліву) руку, одночасно переставити праву (ліву) зігнуту ногу вперед і навпаки.



https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра.

https://www.youtube.com/watch?v=jTkY_T0WBN0

<https://www.youtube.com/watch?v=XkRAhMv6Nec>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!