

Дата: 16.05.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

Мета : ознайомити з передаванням м'яча ногою, ЗРВ; визначити динаміку фізичної підготовки учнів із різною руховою активністю; 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 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

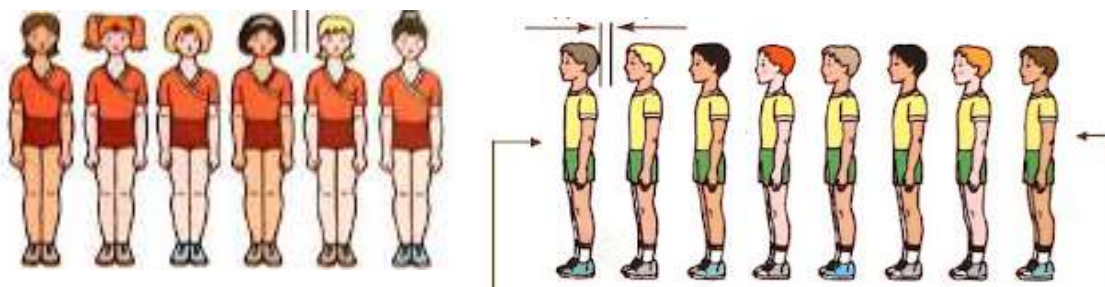
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові вправи.

"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову 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 стройового кроку на похідний крок.



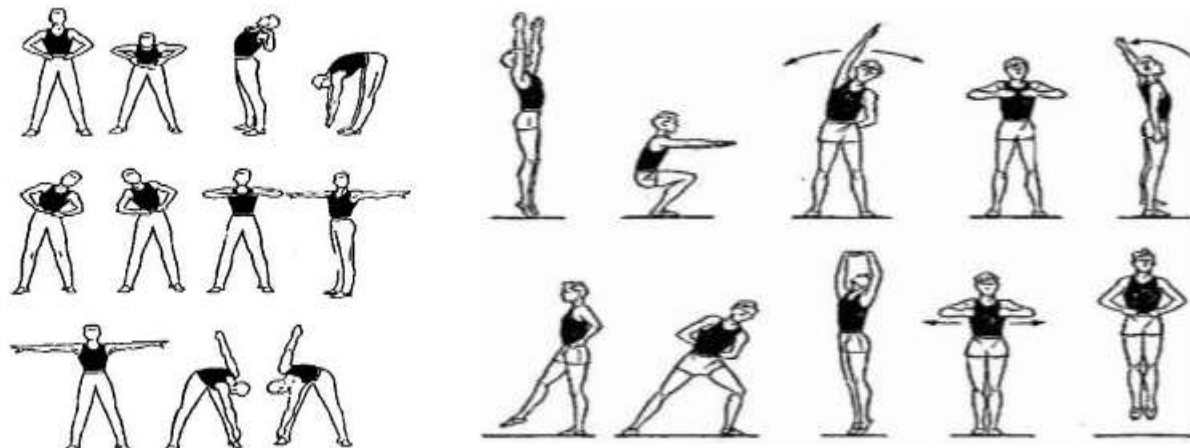
в) Різновиди ходьби і бігу.

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



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ



2. Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

3. Визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

№ з/п	ПОКАЗНИКИ											
	Біг 30 м (сек.)		Зйняте пересування до 1100 м (м)		Нахил тулуба вперед із положення сидіння (град)		Підтягування у висі лежачи (разів)		Човниковий біг 4х9 м (сек.)		Стрибок у довжину з місця (см)	
	Вересень	Квітень	Вересень	Квітень	Вересень	Квітень	Вересень	Квітень	Вересень	Квітень	Вересень	Квітень
Хлопчики												
1.	6,4	6,2	1100	1100	1	2	10	12	12,0	11,8	109	110
2.	6,5	6,2	1100	1100	1	3	8	11	12,5	12,4	106	108
3.	7,5	7,4	920	1100	0,5	2	7	10	14,1	14,0	92	98
4.	6,0	5,8	1100	1100	1	4	13	17	11,8	11,6	112	114
5.	6,5	6,4	1100	1100	2	3	14	15	13,3	13,1	107	110
6.	7,0	6,8	1100	1100	1	2	11	14	13,8	13,5	104	107
7.	6,6	6,3	1100	1100	3	4	14	17	13,0	12,9	110	112
8.	6,8	6,4	1100	1100	1	2	12	14	13,2	13,0	107	110
9.	6,1	6,0	1100	1100	4	4,5	15	19	12,2	12,1	116	117
10.	6,9	6,5	1100	1100	1	3	11	13	13,4	13,2	103	106
Дівчатка												
1.	7,5	7,4	860	1100	2	3	3	5	14,8	14,5	82	88
2.	6,9	6,7	1100	1100	3	5	7	8	13,8	13,6	96	99
3.	7,4	7,3	1100	1100	3	4	6	8	13,8	13,7	91	93
4.	7,0	7,0	1100	1100	3	4	8	10	13,5	13,5	93	95
5.	6,8	6,7	1100	1100	4	5	10	11	13,7	13,6	97	98
6.	7,2	7,0	1100	1100	5	6	7	9	13,9	13,7	92	96
7.	7,1	7,0	1100	1100	2	4	7	9	13,6	13,5	94	96
8.	7,4	7,1	1100	1100	2	3	9	10	14,0	13,8	92	97
9.	7,8	7,5	1020	1100	2	3	8	11	14,3	14,1	89	92
10.	6,6	6,2	1100	1100	4	6	11	14	13,0	12,8	104	105

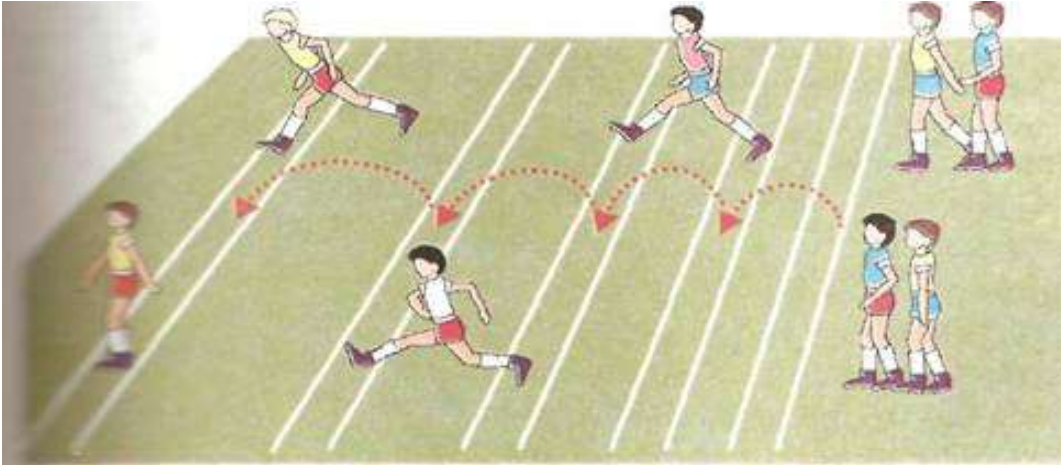
III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра

«Стрибки по смугах»

Правила гри:

На майданчику креслять 7-8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50 см, другою і третьою — 60 см і т. д. Гравців поділяють на команди і шикують за лінією старту в колони по одному.



За сигналом перші гравці в усіх командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не наступаючи на лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!