

Дата: **19.01.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ на місті без предмета. Різновиди бігу: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку і різних вихідних положень. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із різновидами бігу: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку і різних вихідних положень; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих 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 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!

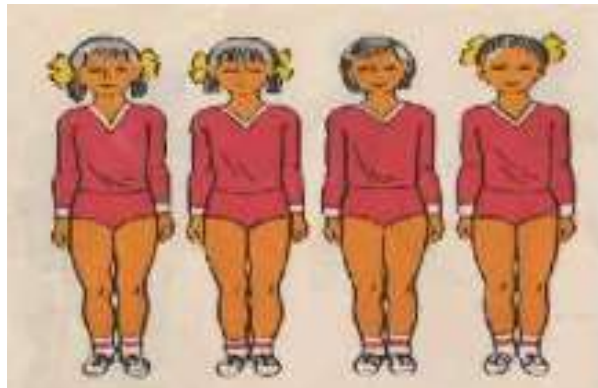
I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

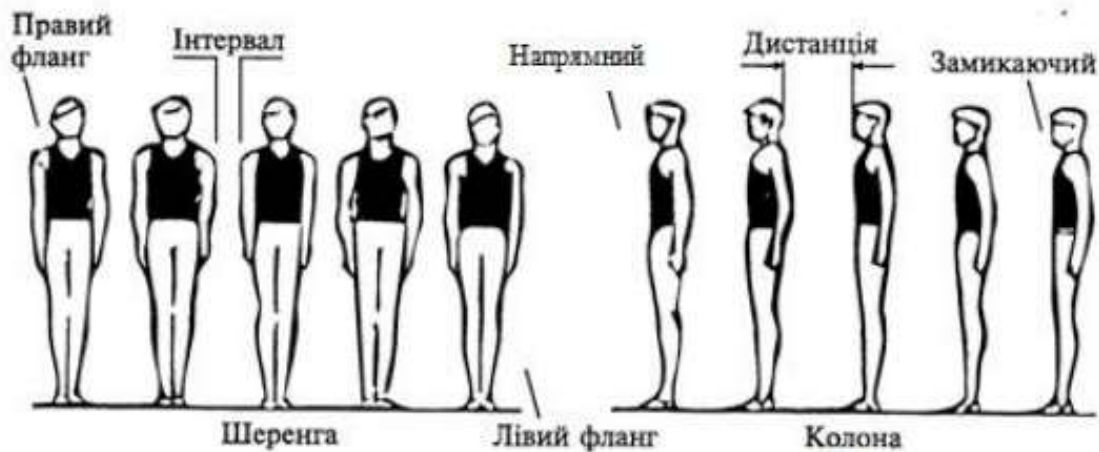
<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу.



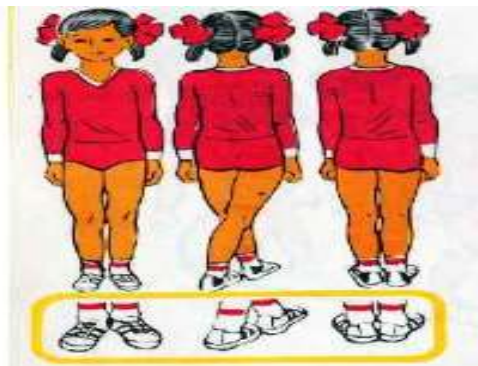
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



б) Організовуючі та стройові вправи.

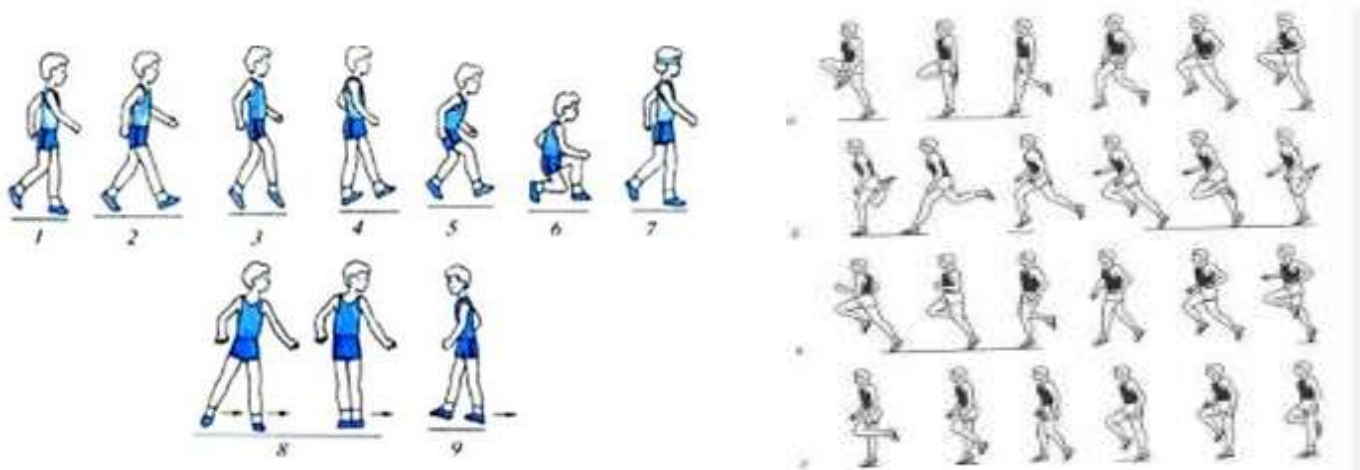
"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

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

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

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**

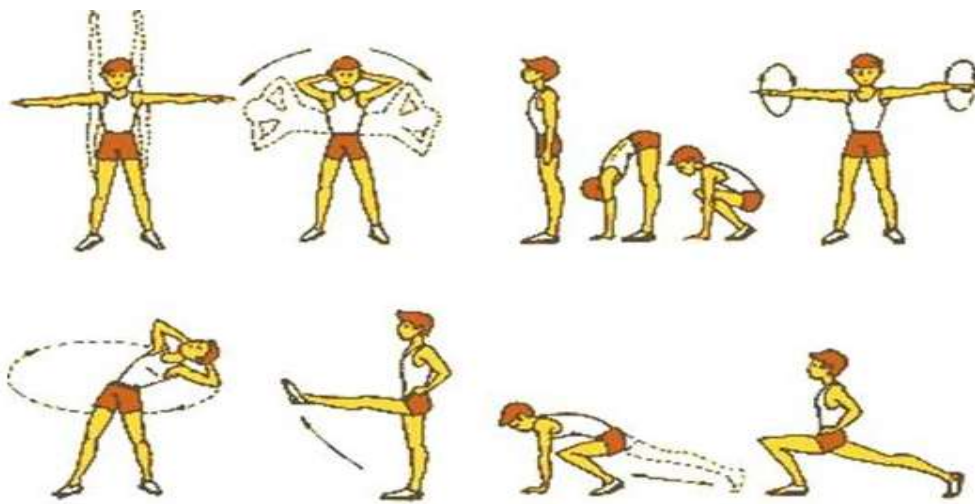


https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Загальнорозвивальні вправи на місті без предмета.

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



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра.

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



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!