

Дата: **02.02.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці). Рухлива гра.**

Мета : ознайомити із стрибками на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці); 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; 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**

###### **б) Організовуючі та стройові вправи.**

##### **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).

##### **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).
- стрибкоподібний біг (3-5 м).

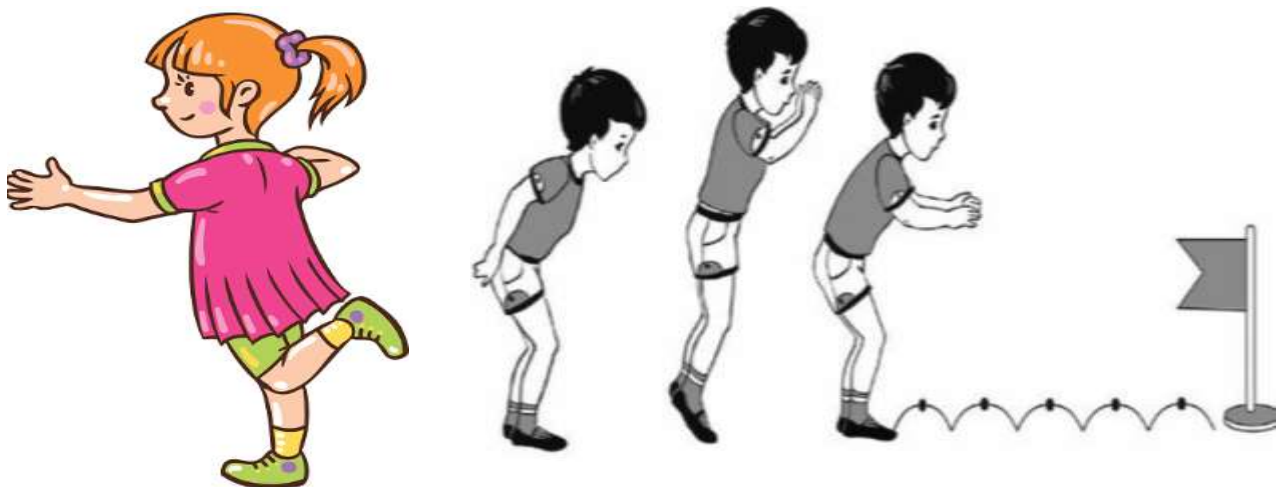
- біг у середньому темпі (10 с).

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Загальнорозвивальні вправи.

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

### 2. Різновиди стрибків: на місті на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад.



<https://www.youtube.com/watch?v=dlx8MmVmyEE>

### 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці).

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня підготовки, від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня. Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.



### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

#### **Рухлива гра**

#### **Стрибки по купинах**

##### **Правила гри:**

Діти стоять по один бік майданчика (зали). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20–30 см одне від одного. За сигналом «Стрибаємо з купини на купину» діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4–5 стрибків).



<https://www.youtube.com/watch?v=NpqZU2PEWFw>

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