

Дата: 12.01.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру).**

**Різновиди ходьби і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.**

**Мета :** ознайомити із загально-розвивальними вправами без предмета та вправами для розвитку гнучкості; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування 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!*

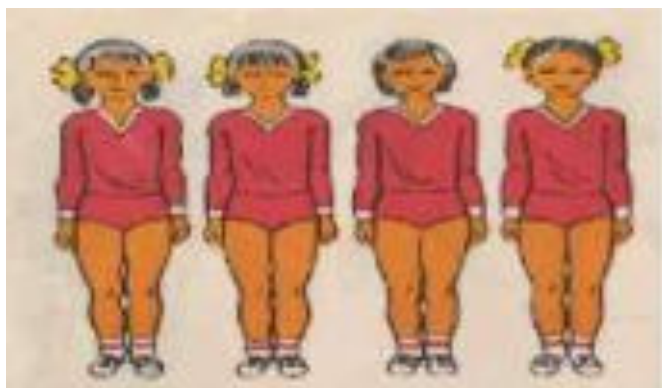
#### **I. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

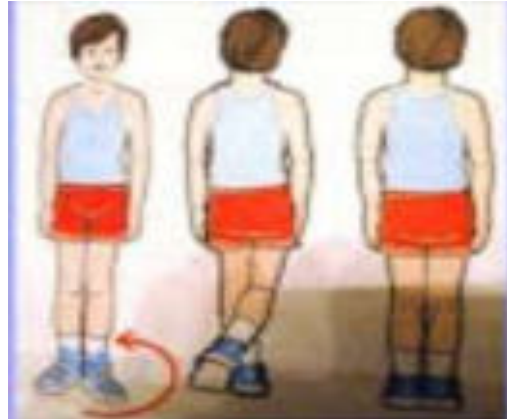
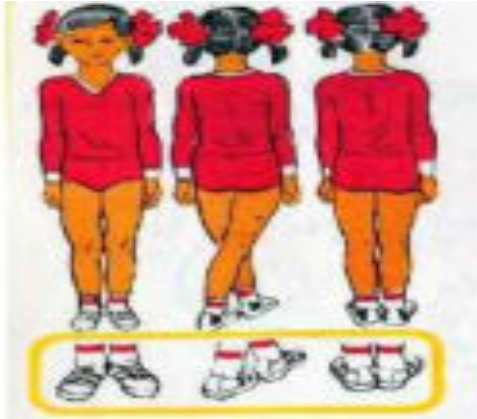
а) Шикування в шеренгу



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°, 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).



### 4. Різновиди бігу зі зміною напрямку і руху.

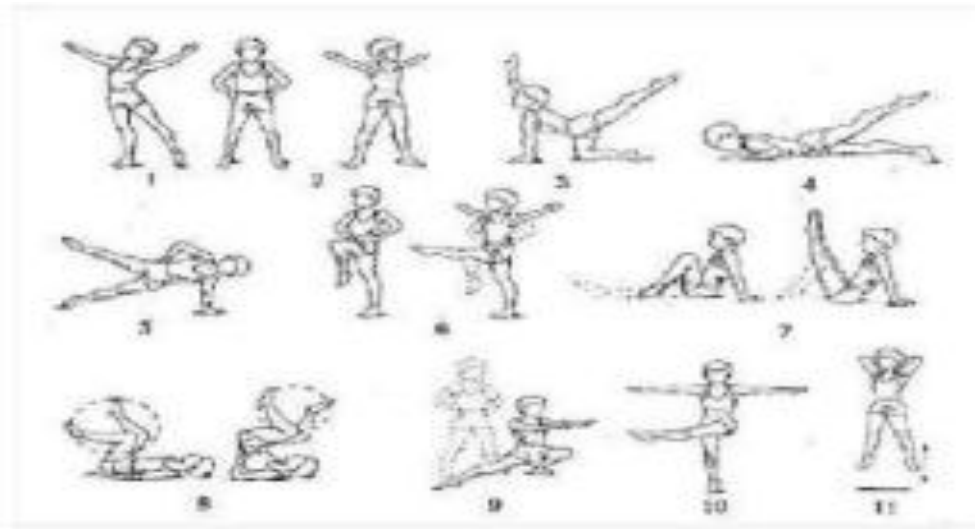
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).
- біг спиною вперед (3-5 м).
- біг з високим підніманням стегна (3-5 м).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### 1. Загальнорозвивальні вправи без предмета.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>



### 2. Вправи для розвитку гнучкості.



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

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Рухлива гра.

<https://www.youtube.com/watch?v=qh9BpywHYok>

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