

Дата: **01.02.24**

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 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. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою вдома:

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування 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.

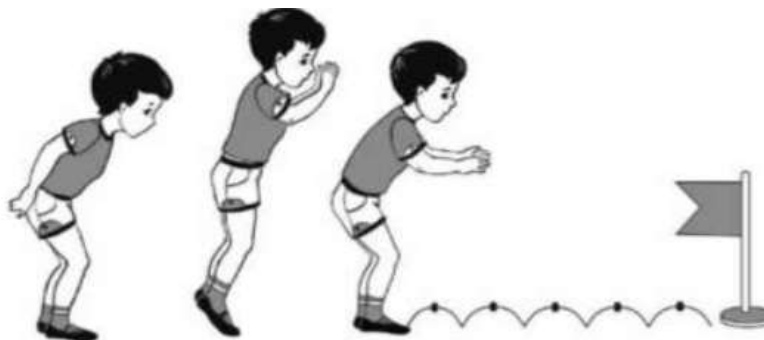
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (10 с).*
- дріботливий біг (3-5 м).*
- біг з закиданням гомілки назад (3-5 м).*
- біг з високим підніманням стегна (3).*
- стрибкоподібний біг (3-5 м).*
- біг у середньому темпі (10 с).*

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=TVibsjLZgm0>

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.

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



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!