

Дата: 28.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культур

Тема: Шикування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу по колу і прямокутнику. Комплекс ЗРВ на місці. Сід ноги нарізно, руками упор позаду - махові рухи ногами. Групування в положенні сидячи та упорі сидячи. Рухливі ігри "День і ніч", "Жива скульптура"

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних 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!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=63z9JSnX6k>

2. Шикування в шеренгу.

Шикування у шеренгу.

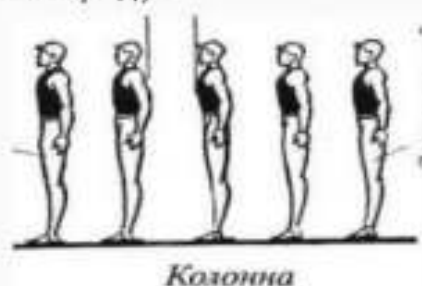
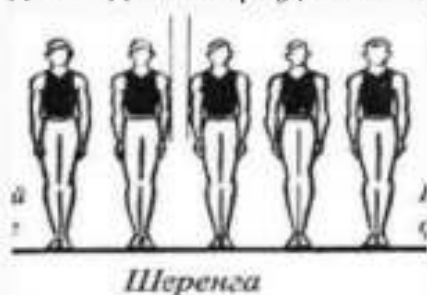
Команда: "В одну (дві, три і т.д.) шеренгу на правій (лівій, нижній, верхній) границі - ставай!".

По команді усі ті хто займаються в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту один біля іншого на одній лінії, дотримуючи певного інтервалу (ширина долоні між ліктями тих хто займається).

Шикування в колону.

Команда: "У колону по одному (два, три і т.д.) на правій (лівій, нижній, верхній) границі - ставай!".

По команді усі ті хто займається в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту в потилицю один за іншим, дотримуючи покладеної дистанції (довжина руки піднятої вперед).



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).
- біг у середньому темпі (10 с).

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

5. Комплекс ЗРВ без предметів на місці у домашніх умовах за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

6. Групування в положенні сидячи.



7. Рухливі ігри.

"Жива скульптура"

Правила гри:

Грають кілька команд по 5-7 гравців. Починає перша команда. Один з гравців (скульптор) будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути полювання лисиці, або годування куркою курчат, або зграйка риб тощо. Гравці другої команди відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Ведучий (учитель) коментує, чия композиція була найбільш вдалою і визначає переможців. Можливий варіант, коли ведучий сам дає скульптору тему майбутньої композиції.

"День і ніч"

Правила гри:

На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох боків від них на відстані 15-20 м. креслять лінії «будинків». Дітей розподіляють на дві рівні команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Одна команда називається «День», друга - «Ніч». За сигналом вчителя «День!» команда «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей лічать, а потім вони стають на свої місця. Гра повторюється кілька разів, після чого вчитель лічить кількість спійманих дітей у кожній команді. Ловити дозволяється лише до лінії «будиночка». Перемагає команда, у якої більша кількість спійманих гравців суперника.

8. Танцювальна руханка.

- Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням:

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я

