# Дата: 25.02.

**Клас: 1 – Б**

**Предмет: *Фізична культура***

# Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ на місці з предметами. Різновиди ходьби. «Човниковий» біг 4\*9 м. Рухлива гра.

**Мета** : ознайомити з «човниковим» бігом 4\*9 м; формувати у дітей знання організуючих і стройових вправ, знання правил шикування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ на місці з предметами 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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

# ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

[***https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s***](https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s)

1. **Організовуючі та стройові вправи. а) Шикування в шеренгу**

**б) Організовуючі та стройові вправи.**

1. **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).*

# 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).*

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

# Загальнорозвивальні вправи на місці з предметами.

**Вправи з гімнастичною палицею**

Вправи з гімнастичною палицею фіксують положення рук і тулуба, що ефективно впливає на формування правильної постави, усунення її недоліків.

Довжина гімнастичної палиці – від 90 до 110 см. Кожну вправу повторюють 8- 10 разів.

* 1. Потягування.
  2. Нахили ліворуч, праворуч.
  3. Повороти ліворуч, праворуч.
  4. Присідання.
  5. Перемах ногою через палицю.
  6. У положенні лежачи на спині перенесення ніг під палицею.
  7. Викрути палицею назад і вперед.
  8. Стрибки через палицю вперед і назад.

# «Човниковий» біг 4\*9 м.

Опис проведення тестування.

За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.



[**https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng**](https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

# Рухлива гра.

**«ПЕРЕБІЖКИ»**

**Мета:** Закріплювати вміння дотримуватися дистанції; удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

# Правила гри:

Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до другої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два інших орієнтири). Гравці знаходяться на відстані один від одного. За сизналом вихователя починають біг у середньому темпі від однієї позначки (орієнтира). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг та виходить з гри. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець - він і є переможцем.



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