

Дата: 19.04.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячем. Танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

Мета : ознайомити із танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами; 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 зайнятися 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

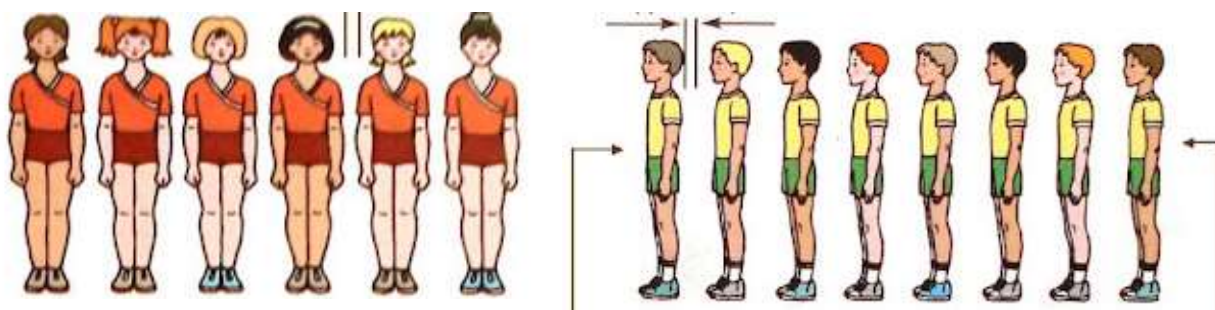
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



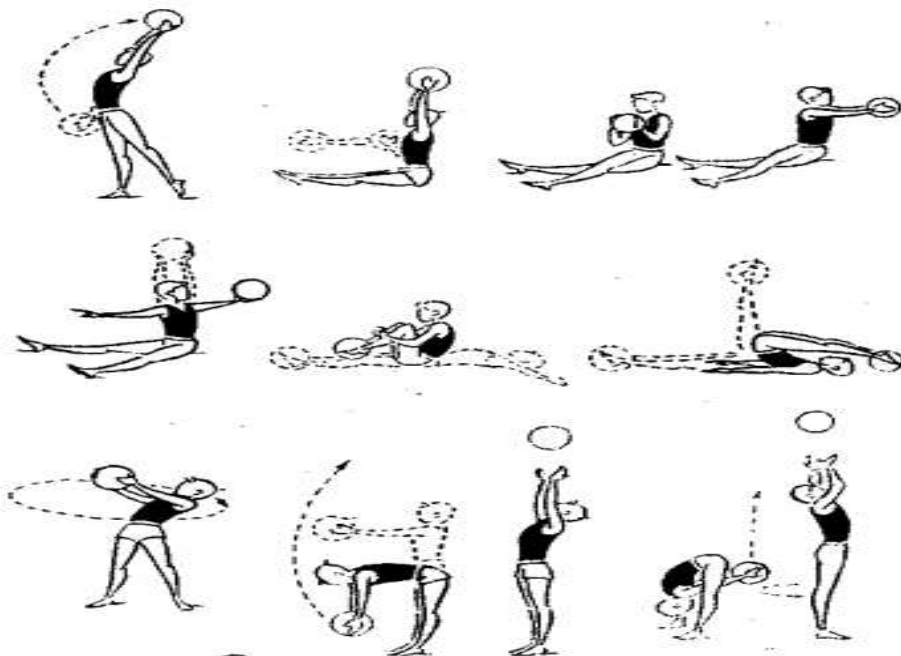
б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ з м'ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=wbuOBWquL8>



2. Танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



<https://www.youtube.com/watch?v=UaRmW2l-Y74>

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра

«А ти готовий?»

<https://www.youtube.com/watch?v=FeUTM-gZvRE>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!