

Дата: 22.03.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Біг з різною інтенсивністю. Рухлива гра.**

Мета : ознайомити з бігом із різною інтенсивністю; 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

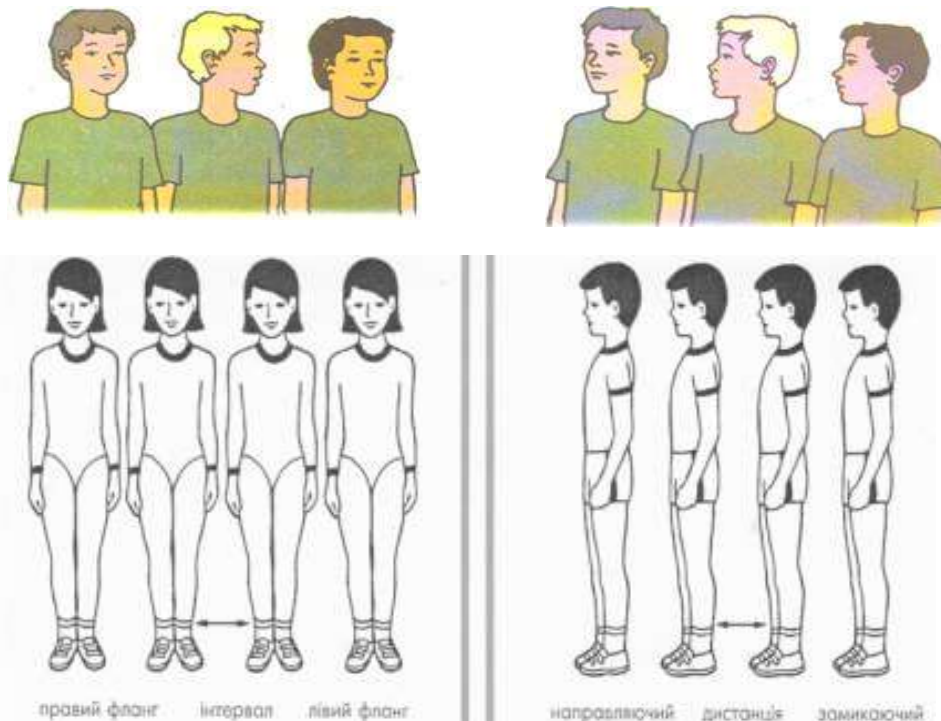
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шиккування в шеренгу

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



б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

https://www.youtube.com/watch?v=8ETG-v_vjNI



2. Біг з різною інтенсивністю.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рухлива гра «Весняні місяці».

https://www.youtube.com/watch?v=C3z_xg3YfoE

Рухлива гра "Весняні місяці"

Мета: розвивати у дітей спостережливість, рухову активність, реакцію на зміну руху, вивчати місяці весни.

Хід гри: діти повторюють рух відповідно до місяця. Ведучий називає місяць весни і робить рух, спочатку повільно, потім швидше. В кінці гри можна плутати дітей, не показувати рух.



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!