

Дата: 22.11.23

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

**Тема: Правила безпеки під час занять гімнастикою. Шикування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Повороти праворуч на 45-90 градусів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Сід ноги нарізно і нахили тулуба уперед. Групування в положенні сидячи й упорі сидячи. Рухливі ігри без предметів "Совонько", "Квач сидячи".**

**Мета :** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; повороти праворуч на 45-90 градусів; 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=63z9JSnX6kg>

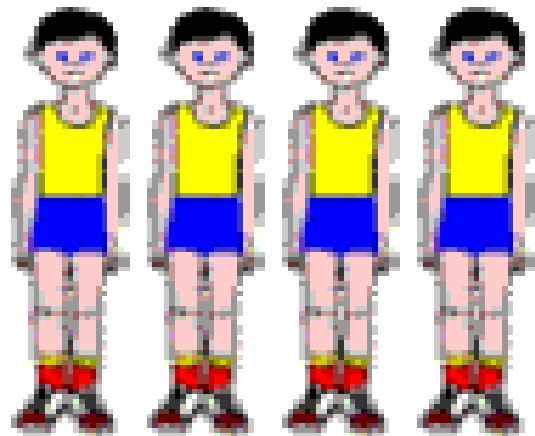
**2. Комплекс ЗРВ без предметів на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>

**3. Повороти на 45 – 90 градусів.**



#### 4. Шиккування в шеренгу.



#### 5. Стійка ноги нарізно з різних вихідних положень.

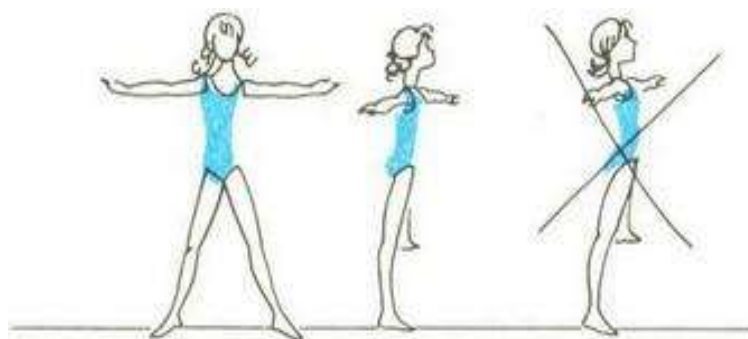
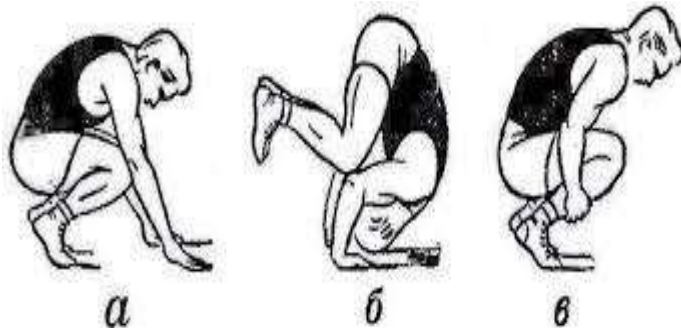


Рис. 12

#### 6. Групування в положенні сидячи.



#### 7. Рухливі ігри без предметів.

##### «Совонька»

##### Правила гри:

*З числа тих дітей, що грають, виділяється «совонька». Її гніздо в стороні від майданчика. Діти на майданчику розташовуються довільно. Совонька – в гнізді. За сигналом ведучого: «День настає, все оживає!» – діти починають бігати, стрибати, наслідуючи політ метеликів, пташок,*

жучків і т.д. За другим сигналом: «Ніч настає, все завмирає – сова вилітає!» – гравці зупиняються, завмирають у позі, у якій їх застав сигнал. Совонька виходить на полювання. Помітивши гравця, що ворухнувся, вона бере його за руку і відводить у своє гніздо. За один вихід вона може добути двох або навіть трьох гравців. Потім совонька знову повертається у своє гніздо, й діти знову починають вільно пустувати на майданчику. Після 2–3 виходів совоньки на полювання її змінюють нові, ті, які жодного разу їй не попалися.

<https://www.youtube.com/watch?v=1bFRBffBtFo>

### **«Квач»**

#### **Правила гри:**

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови! «Квач» намагається когось догнати (квацнути). Той, кого він квацнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

**Рекомендації до гри:** Спійманим вважається той, кого «квач» квацнув, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого квацнути, то необхідно призначити іншу дитину.

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