

Дата: **06.09.23**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.**

Завдання уроку:

1. Повторити правила безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами .
2. Сприяти розвитку еластичності м'язів.
3. Повторити різновиди ходьби.

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.

Перегляньте відео «Правила безпека на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами» за посиланням:

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

Запам'ятайте! Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.

Дотримуйтесь безпеки на уроках фізичної культури!

2. Різновиди ходьби та бігу.

3. Комплекс ЗРВ на місці.

4. Вправи для розвитку еластичності м'язів.

https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4

5. Руханка для дітей за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk>

6. Рухливі ігри

"Слухай сигнал"

Правила гри:

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в обумовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

"Театр звірів"

Правила гри:

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти удосконалюють свої рухи; розвивають їх виразність, точність, різноманітність; вчаться управляти своїм тілом.

"Життя лісу"

Правила гри:

Кожний учасник обирає собі рослину, яка йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом учителя всі перетворюються на ліс і реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!