**Дата:** **06.10.23**

**Клас:** **1 – Б**

**Предмет:** ***Фізична культура***

**Вчитель:** *Лисенко О. Б.*

**Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Будиночки", "Жонглер". Ходьба в повільному темпі.**

**Завдання уроку:**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.

2. Сприяти розвитку формування правильної постави.

3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

**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!***

**1.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.**

**2. Організаційні вправи.**

**Виконайте вправи:**

* ***На носках, руки на поясі.***
* ***На п’ятках, руки за голову.***
* ***Напівприсідання, руки на колінах.***
* ***Повний присід, руки на колінах.***

**3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за покликанням:**

[*https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4*](https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4)

**4. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

- **Виконайте вправи з різновидів ходьби** *(для профілактики плоскостопості):*

[*https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw*](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**5. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

- **Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,**

**які переглянули у відео:**

[*https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk*](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**6.** **Рухливі ігри для дітей.**

**«Будиночки»**

**Правила гри:**

*Дітей об’єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одно­му периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика припиня­ється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Гравець, який залишився поза «будиночком», стає ведучим.*

**«Переліт птахів»**

**Правила гри:**

На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це «море», а «пароплав» — це гімнастична стінка, лава або коло­да. Діти («пташки») перелітають через «море». Учитель вимовляє: «У-у-у!», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «па­роплаві». Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гі­мнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли «буря вщухне», «пташки» знову «літають».

**«Жонглер»**

**Правила гри:**

Учасники впродовж 1 хв кидають м’яч угору, плескаючи у долоні перед собою або за спиною, й ловлять його після відскоку від підлоги.

**7.** **Танцювальна руханка.**

- **Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням:**

[*https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY*](https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY)

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