**Дата:** **11.10.23**

**Клас:** **1 – Б**

**Предмет:** ***Фізична культура***

**Вчитель:** *Лисенко О. Б.*

**Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Театр звірів", "Ой у полі жито", "По гриби". Вправи для формування постави.**

**Мета** : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ без предметів (імітаційного характеру); продовжити знайомство з комплексом вправ для формування правильної поста­ви; 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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

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

[***https://youtu.be/Gl04yaXfpLo***](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**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 загально-розвивальних вправ без предметів.**

[***https://youtu.be/fHv0nIFHMKU***](https://youtu.be/fHv0nIFHMKU)

**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. Вправи для формування правильної поста­ви:**

[***https://youtu.be/Um9\_iTbhGaU***](https://youtu.be/Um9_iTbhGaU)

****

**6. Рухливі ігри.**

**«По гриби»**

**Правила гри:**

*Діти шикуються біля лінії. На відстані 9—10 м навпроти кожного учня розкладають по 3 «гриби» (виготовлені з дерева або намальовані на картоні). За сигналом діти повинні переносити «гриби» по одному до своєї лінії.*

**«Колобки та їжачки»**

**Правила гри:**

*Учитель разом із дітьми пригадує казку «Колобок» і пропонує пограти в гру, що відтворювала б події казки. За допомогою лічилки визначають, хто буде «зайчиком», «вовчиком», «лисичкою» та «ведмедиком», решта дітей — «колобки».*

*На одному боці майданчика вчитель малює круг — це «хатка колобків», на другому — розміщує обручі («хатки звірят»). «Звірята» займають свої «будиночки», а «колобки» ходять майданчиком. Учитель*

*В лісі колобки гуляють,*

*Ходять, бігають, стрибають,*

*Комариків відганяють.*

*(«Колобки» виконують різні рухи відповідно до тексту.)*

*Колобки, тікайте,*

*Зайчик за деревом — поспішайте!*

*«Колобки» тікають, а «зайчик» ловить їх. Аналогічно вчитель говорить про «вовка», «лисичку» та «ведмедика». Потім діти міняються ролями.*

**«Театр звірів»**

**Правила гри:**

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

**«Ой у полі жито»**

**Правила гри:**

*Діти утворюють коло. Усередині навколішках сидить «зайчик», перебирає руками, нібито передніми лапками.*

*Діти:*

„Ой, у полі жито: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой, у полі просо: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой, у полі гречка: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! “(Двічі)

*На слова „сидить зайчик“ і „чеберяє“, той, хто сидить усередині кола, перебирає руками. Водночас діти ходять у колі. На слова „коли б такі ніжки“ висувають почергово ноги вперед і назад, а на „ох!“ підстрибують угору і вказують на „зайчика“ рукою. Під час виконання другого куплету йдуть у протилежний бік. Під час виконання третього куплету на слова „коли б такі...“ зупиняються, притупують ногою, рухають обома руками в повітрі перед собою або над головами.*



**7. Руханка**

[***https://youtu.be/ld\_\_dVatHiE***](https://youtu.be/ld__dVatHiE)

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