**Дата:** **29.09.23**

**Клас:** **1 – Б**

**Предмет:** ***Фізична культура***

**Вчитель:** *Лисенко О. Б.*

**Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Вершники-спортсмени", "До своїх прапорців", "Колобки та їжачки". Чергування ходьби та бігу. Ходьба змійкою.**

**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 спортом в домашніх умовах:**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2.** **Організаційні вправи, ЗРВ.**

***- Виконай комплекс вправ за посиланням:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s***](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s)

**3. Різновиди ходьби:**

- **ходьба звичайна (20 с);**

**- ходьба на носках, руки вгору (15 с);**

**- ходьба на п’ятах, руки за голову (15с);**

**- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);**

**- ходьба звичайна (10 с).**

**4. Різновиди бігу:**

* **біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (20 с).**
* **біг у середньому темпі (20 с).**

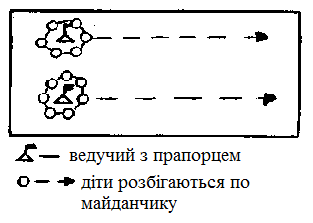
[***https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws***](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

** 5. Ходьба змійкою.**

**6. Рухливі ігри.**

**«До своїх прапорців»**

**Правила гри:**

***Підготовка.****Гравці діляться на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).*

***Зміст гри.****За першим сигналом усі, крім тих, хто тримає прапорці, розбігаються по майданчикові, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника: «Усі до своїх прапорців!» - гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються довкола нього. Перемагає група, яка швидше за інших утворить коло.*

***Правила гри:*** *1) Гра починається по сигналу керівника. 2) Якщо гравці якої-небудь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.*

**"Вершники-спортсмени"**

**Правила гри:**

Усі гравці — «конячки». На відстані 1 м від стіни позначено буди­ночки «конячок» — «стійла», яких повинно бути на 2-3 менше, ніж кількість дітей. За командою «Крок коня!» «конячки» йдуть, високо піднімаючи коліна; «Поворот!» — «конячки», повернувшись кругом, ідуть в інший бік; «Риссю!» — «конячки» біжать; «У стійла!» — бі­жать, намагаючись зайняти вільне місце. Хто залишиться без свого будиночка, той залишає гру.

**«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.*

**7.** **Танцювальна руханка.**

- ***Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=GO9xRYPWgN4***](https://www.youtube.com/watch?v=GO9xRYPWgN4)

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