

Дата: 19.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

**Тема:** Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Ходьба по прямокутнику з різними положеннями рук. Біг з високим підніманням стегна. Комплекс ЗРВ на місці. Лазіння по похилій гімнастичній лаві на колінах. Прискорення з різних вихідних положень. Викрути рук з гімнастичною палицею. Рухливі ігри "Збирання листя", "Швидко стати в шеренгу".

**Мета :** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ без предметів; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

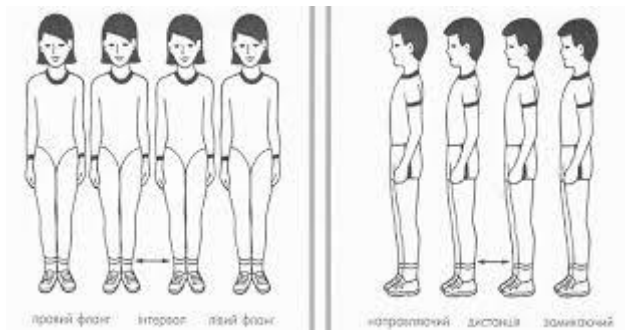
### Хід уроку

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.**

**2. Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі.**

· Шиккування в шеренгу та колону по одному.



Повороти на місці



### Комплекс ЗРВ на місці.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

<https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI>

### 4. Лазіння по похилій гімнастичній лаві на колінах.

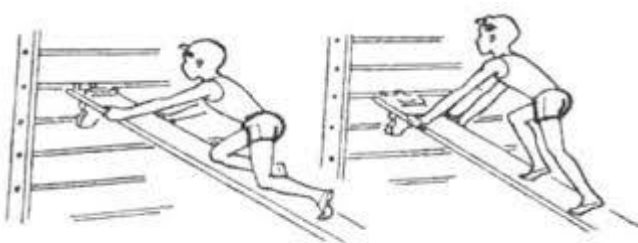
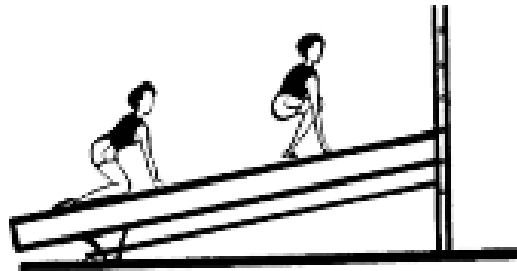


Рис. 115



### 5. Вискрути рук з гімнастичною палицею.

- Запрошую вас на руханку з гімнастичною палицею.

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

## **6. Рухливі ігри.**

### **"Швидко стати в шеренгу"**

- Pozнайомтеся з правилами нової рухливої гри:

Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Бігом!» учні розбігаються навсідч. За командою «Швидко по місцях!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

### **"Збирання листя"**

Pozнайомтеся з правилами нової рухливої гри:

У грі на свіжому повітрі використовують опале листя, у залі — листочки, нарізані з папера, що розкидані на підлозі. Учитель зображує разом із дітьми рухи тварин і птахів, потім діти рухаються самостійно. За командою «Зібрати листя!» діти збирають листя впродовж 15—20 с. Перемагає той, хто зібрав найбільшу кількість листя. За командою «Розійтися!» діти розбігаються і за сигналом учителя якнайвище підкидають листя вгору.

## **7. Данс руханка танець «Україна понад усе!»**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1fJugN9zKU>

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



