

Дата: 27.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: *Фізична культура*

Тема: Шиккування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу по колу і прямокутнику. Повороти праворуч на 45-90 градусів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Сід ноги нарізно, махові рухи ногами в різних напрямках. Рухливі ігри без предметів "Совонько", "Квач сидячи".

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; повороти праворуч на 45-90 градусів; 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 в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=63z9JSnX6kg>

2. Комплекс ЗРВ без предметів на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>

3. Різновиди ходьби та бігу.



4. Повороти на 45 – 90 градусів.



5. Шиккування в шеренгу.



6. Махові рухи ногами в різних напрямках.



7. Рухливі ігри без предметів.

«Совонька»

Правила гри:

З числа тих дітей, що грають, виділяється «совонька». Її гніздо в стороні від майданчика. Діти на майданчику розташовуються довільно. Совонька – в гнізді. За сигналом ведучого: «День настає, все оживає!» – діти починають бігати, стрибати, наслідуючи політ метеликів, пташок, жучків і т.д. За другим сигналом: «Ніч настає, все завмирає – сова вилітає!» – гравці зупиняються, завмирають у позі, у якій їх застав сигнал.

Совонька виходить на полювання. Помітивши гравця, що ворухнувся, вона бере його за руку і відводить у своє гніздо. За один вихід вона може добути двох або навіть трьох гравців. Потім совонька знову повертається у своє гніздо, й діти знову починають вільно пустувати на майданчику. Після 2–3 виходів совоньки на полювання її змінюють нові, ті, які жодного разу їй не попалися.

<https://www.youtube.com/watch?v=1bFRBffBtFo>

«Квач»

Правила гри:

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика.

Вихователь: Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!

«Квач» намагається когось догнати (квацнути). Той, кого він квацнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

***Рекомендації до гри:** Спійманим уважається той, кого «квач» квацнув, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого квацнути, то необхідно призначити іншу дитину.*

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!