

Дата: 13.11

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Смажена картопля", "Гравець у колі", "Квач". Вправи на відновлення дихання.

Завдання уроку:

1. Повторити правила безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.
2. Сприяти розвитку органів дихальної системи.
3. Сприяти розвитку витривалості, 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 вдома:**
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організаційні вправи.

Виконайте вправи:

- Ø На носках, руки на поясі.
- Ø На п'ятках, руки за голову.
- Ø Напівприсідання, руки на колінах.
- Ø Повний присід, руки на колінах.

3. Комплекс загально-розвивальних вправ без предметів:

<https://youtu.be/fHv0nIFHMKU>

4. Вправи на відновлення дихання:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hnc7v7XNYe0>

5. Рухливі ігри.

"Квач"

Перегляньте правила гри за посиланням:

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

"Смажена картопля"

Правила гри:

Завдання кожного гравця – зловити м'яч – «гарячу картоплю» і якомога швидше кинути його іншому гравцеві, щоб не обпекти руки. Хто з гравців «обгорів» (не зловив м'яча, м'яч вислизнув з рук, затримав м'яч у руках більше однієї секунди) присідає в середину кола. Гра продовжується.

"Гравець у колі"

Правила гри:

Ведучий стоїть у колі діаметром 1,5 м, двоє гравців — із протилежних сторін на відстані 6 м від кола й намагаються влучити м'ячем у ведучого, який не має права його залишити. Той, хто влучить у ведучого, займає його місце.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

