

Дата: 21.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: *Фізична культура*

Тема: Постава як основа здоров'я. Положення основної стійки в гімнастиці. Шикування в шеренгу. Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ без предметів на місці. Сійка ноги нарізно з різних вихідних положень. Групування в положенні сидячи. Рухливі ігри без предметів.

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; 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>

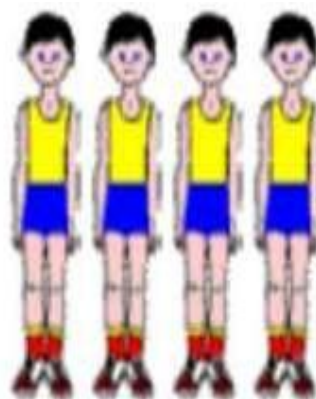
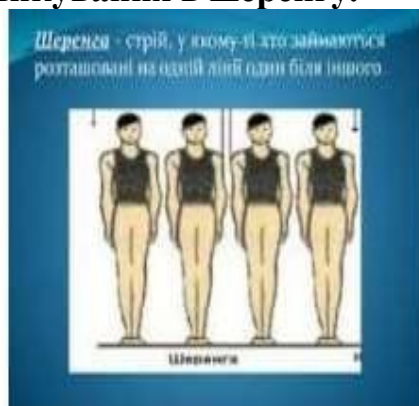
2. Комплекс ЗРВ без предметів на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgigHpE4U>

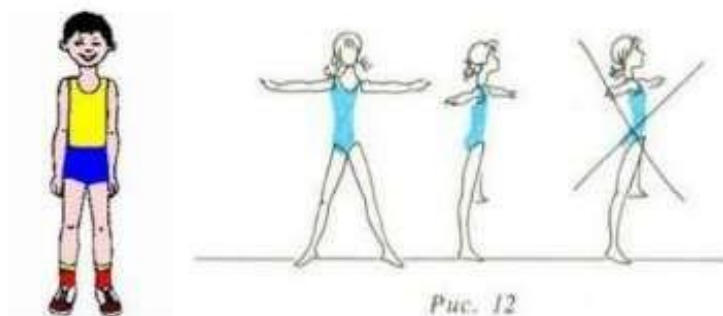
3. Положення основної стійки в гімнастиці.



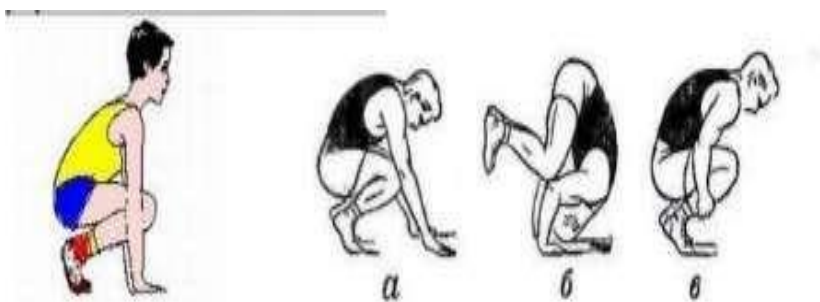
4. Шикування в шеренгу.



5. Стійка ноги нарізно з різних вихідних положень.



6. Групування в положенні сидячи.



7. Рухливі ігри вдома.

- *Переглянь ігри і запропонуй друзям пограти в ті, що сподобались.*

<https://www.youtube.com/watch?v=qh9BpywHYok>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!