

Дата: 20.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

**Тема:** Стройові та організовуючі вправи на місці і русі. Ходьба з різним положенням рук. Біг з високим підніманням стегна. Комплекс ЗРВ на місці в колі. Лазіння по похилій лаві визначеними способами. Прискорення з різних вихідних положень. Вправи з гімнастичною палицею для розвитку гнучкості. Пересування із зупинками за слуховими сигналами. Рухливі ігри "Життя в лісі", "Швидко стати в шеренгу"

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

### Хід уроку

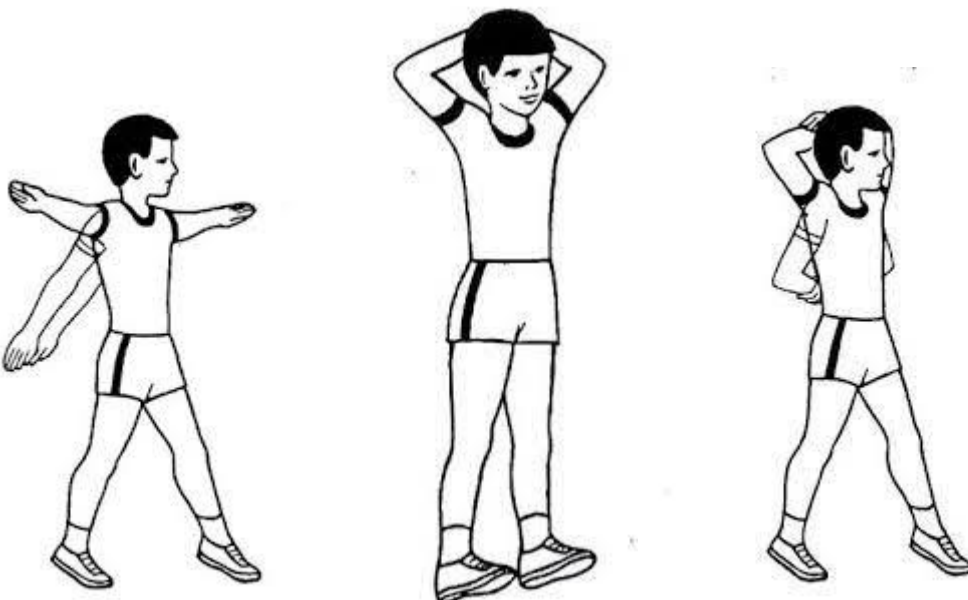
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

**1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.**

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

· Ходьба з різним положенням рук.

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



Біг з високим підніманням стегна.

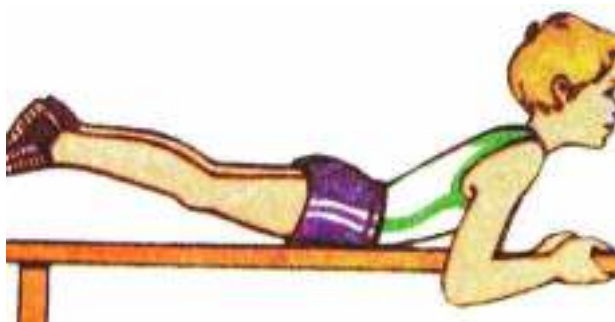


### 3. Комплекс ЗРВ на місці.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=184s>

### 4. Лазіння по похилій лаві визначеними способами.

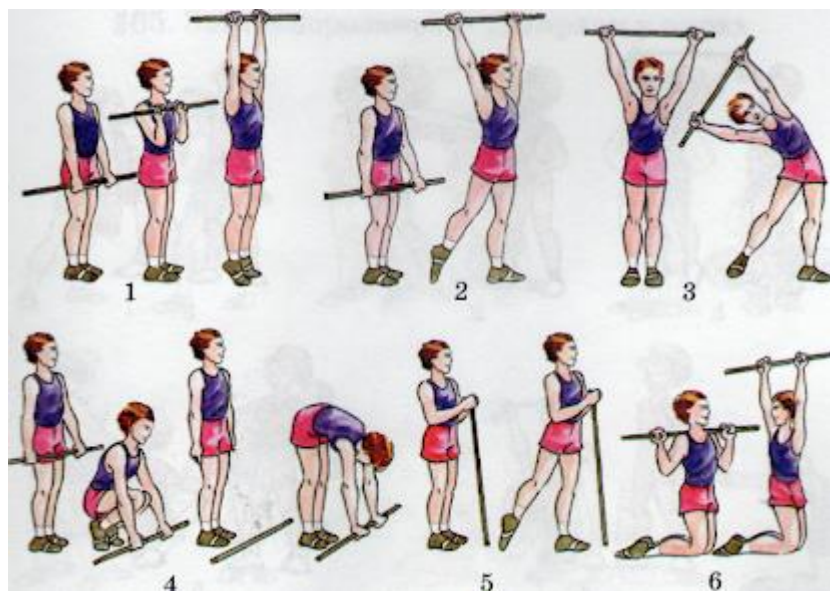


## 5. Прискорення з різних вихідних положень.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zm-MEB7icg>



## 6. Вправи з гімнастичною палицею для розвитку гнучкості.



## **5. Рухливі ігри.**

### **"Життя в лісі"**

**Правила гри:**

Ведучий промовляє різні слова. Якщо він називає предмет або істоту, які літають, то гравці «літають» (піднімають і опускають руки через сторони) і промовляють звуки, що є для них характерними. Якщо ведучий називає предмет, що не літає, то гравці не піднімають руки й мовчать.

**"Швидко стати в шеренгу"**

**Правила гри:**

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

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



