

Дата: 14.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

**Тема:** Організовуючі вправи. Ходьба на носках і п'ятках у повільному темпі. Пересування правим і лівим боком приставними кроками. Комплекс ЗРВ на місці в колі. Пересування на гімнастичній лаві в упорі присівши. Повторний біг 4\*10 м. Нахили тулуба в різні сторони для розвитку гнучкості. Пересування у повільному темпі із зупинками на слухові сигнали. Рухливі ігри "Літає - не літає", "На свої місця".

**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=63z9JSnX6k>

#### 2. Комплекс ЗРВ на місці.



#### 3. Пересування на гімнастичній лаві в упорі присівши.

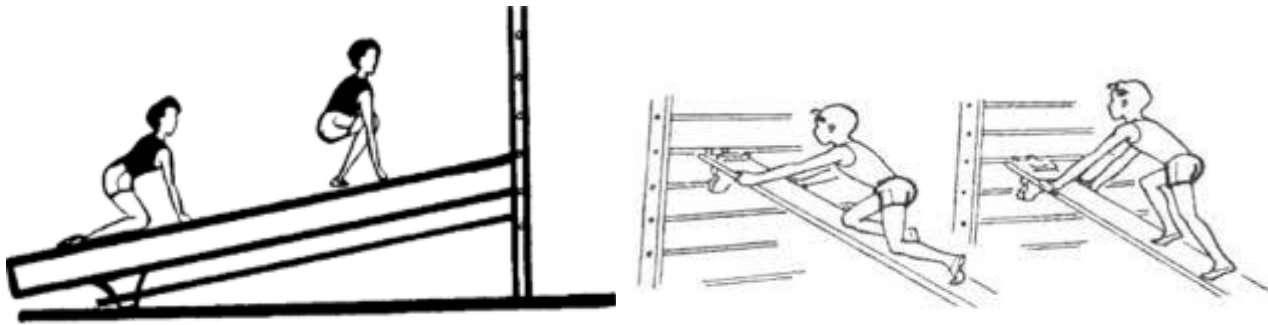
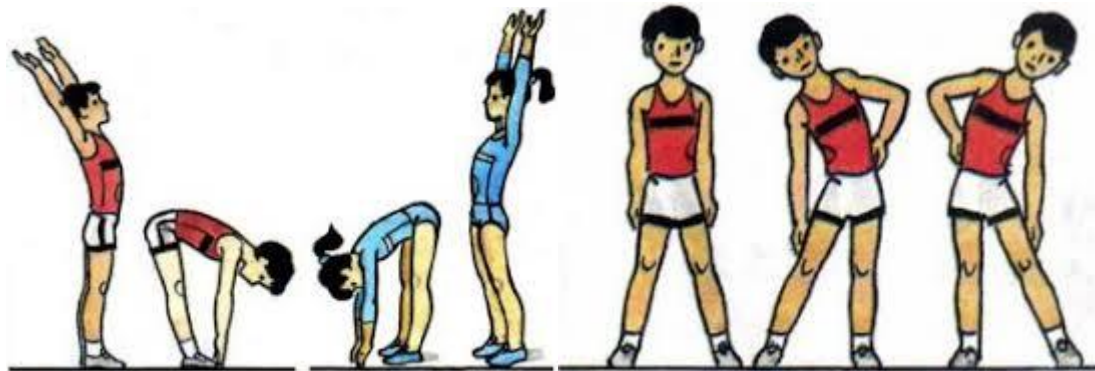


Рис. 115

4. Нахили тулуба в різні сторони для розвитку гнучкості.



5. Рухлива гра "Літає - не літає", "На свої місця".

· Музична руханка «Літає – не літає»

<https://www.youtube.com/watch?v=MDE-8gVFYaU>

· Рухлива гра «Швидше стань на місці»

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!





