Дата: 27.11. Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Тема: Шикування 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 виконають 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.

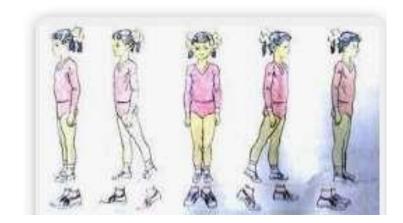
https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U

3. Різновиди ходьби та бігу.



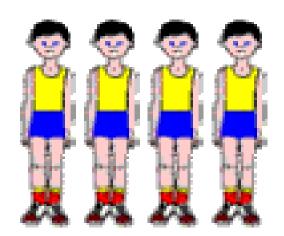
# 4. Повороти на 45 – 90 градусів.



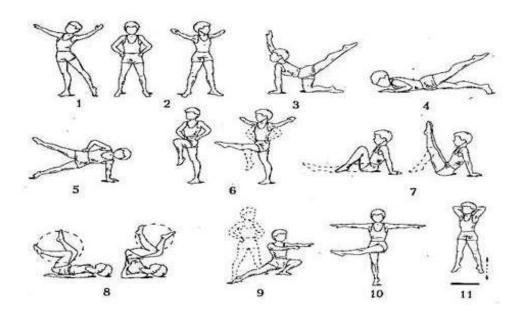


## 5. Шикування в шеренгу.





## 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!