

Дата: 05.11. Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

**Тема:** Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Ходьба по колу та прямокутнику. Пересування правим і лівим боком по колу за допомогою приставних кроків.

- Комплекс ЗРВ із прапорцями.
- Різновиди ходьби по гімнастичній лаві.
- Біг на місці з максимальною частотою.
- Махові рухи руками і ногами, нахили тулуба біля опори.
- Пересування по обмеженій за площиною опорі.
- Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Збирання листя".

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

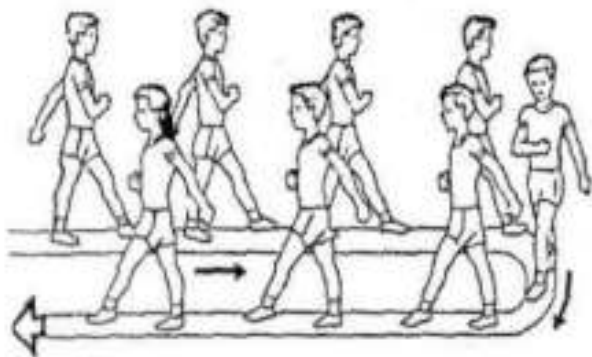
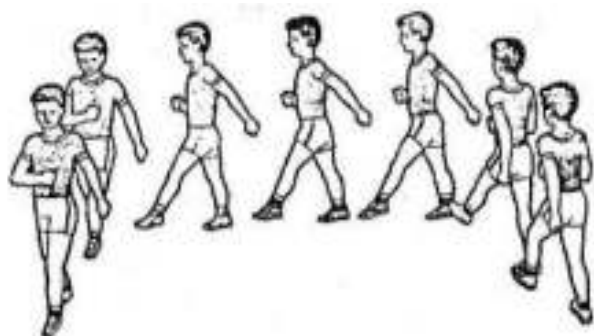
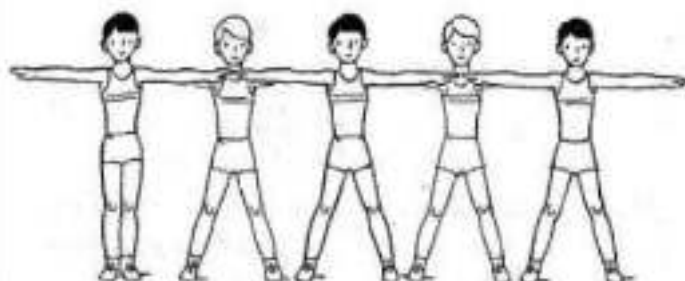
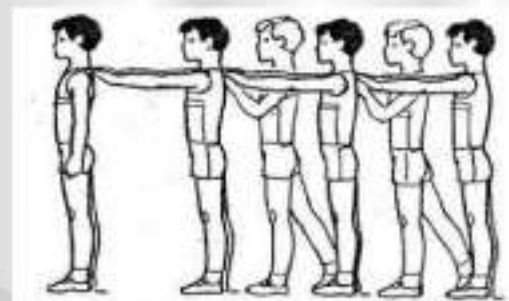
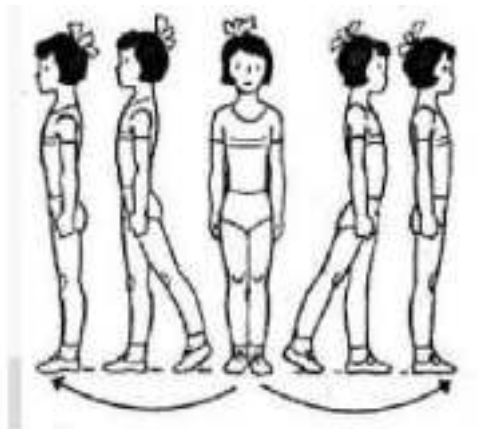
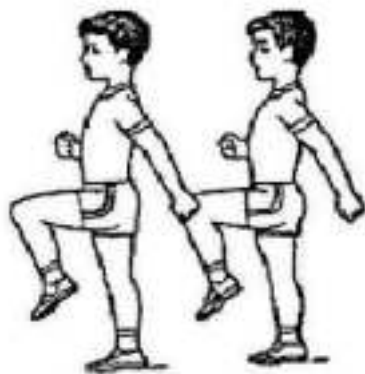
<https://youtu.be/Gl04yaXfpL>

2. Комплекс загально-розвивальних вправ.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

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

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



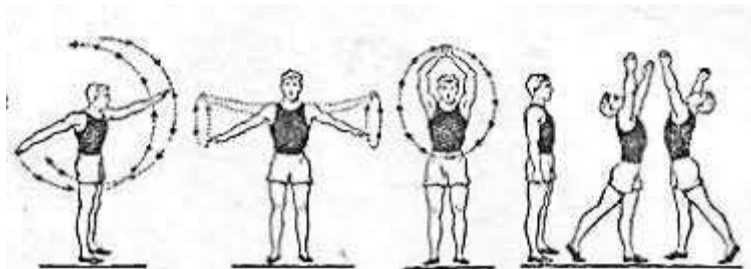
4. Пересування правим і лівим боком по колу за допомогою приставних кроків.



#### 5. Різновиди ходьби по гімнастичній лаві.

<https://www.youtube.com/watch?v=HY8guqLQtMI>

#### 6. Махові рухи руками і ногами, нахили тулуба біля опори.



#### 7. Рухлива гра.

"Колобки та їжачки"

- Pozнайомтеся з правилами нової рухливої гри:

Клас об'єднують у групи: «Колобків» та «Їжачків». Діти вільно пересуваються по майданчику. За сигналом «Колобки!» діти цієї групи приймають положення групування біля матів і виконують переكاتи назад і вперед. У цей час Команда «їжачків» на майданчику приймає положення групування у присіді. За наступним сигналом діти вільно бігають по майданчику. За командою «Їжачки!» діти цієї групи працюють на матах, а «колобки» – на майданчику. Перемагає команда, що припустилася меншій кількості помилок.

#### 8. Руханка.

<https://www.youtube.com/watch?v=MOnDK-a5G98>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!





