

Дата: 12.11.

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Тема: Організовуючі вправи. Ходьба на носках і п'ятках. Комплекс ЗРВ з м'ячем. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі присівши. Повторний біг

3*10 м. Викрути рук з гімнастичною палицею для розвитку рухомості в суглобах.

Пересування кроком і бігом із зупинками за слуховими сигналами. Рухливі ігри "Театр звірів", "Життя у лісі", "Швидко стати в шеренгу".

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.

2. Організовуючі вправи. Ходьба на носках і п'ятках.





Комплекс ЗРВ з м'ячем.

- Вітаю! Почни день із зарядки!

<https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI>

4. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі присівши.



5. Повторний біг 3*10 м.



6. Рухливі ігри.

"Швидко стати в шеренгу"

- Pozнайомтеся з правилами нової рухливої гри:

Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Бігом!» учні розбігаються навсідч. За командою «Швидко по місцях!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

"Театр звірів"

Правила гри:

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти удосконалюють свої рухи; розвивають їх виразність, точність, різноманітність; учаться управляти своїм тілом.

"Життя у лісі"

Правила гри:

Кожний учасник обирає собі рослину, яка йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом учителя всі перетворюються на ліс і реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.

7. Руханка

https://www.youtube.com/watch?v=5AczZu_gNIQ

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

