**Дата:.09.**

**Клас: 1 – Б**

**Предмет: *Фізична культура***

**Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.**

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами *.*
2. Сприяти розвитку еластичності м’язів.
3. Повторити різновиди ходьби.

**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.**

Перегляньте відео «Правила безпека на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами» за посиланням:

[**https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE**](https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE)

***Запам’ятайте! Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.***

***Дотримуйтесь безпеки на уроках фізичної культури!***

1. **Різновиди ходьби та бігу.**
2. **Комплекс ЗРВ на місці.**
3. **Вправи для розвитку еластичності м'язів.** [**https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS\_j4**](https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4)
4. **Руханка для дітей за посиланням:** [**https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk**](https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk)
5. **Рухливі ігри**

**"Слухай сигнал"**

**Правила гри:**

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в обумовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п’яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

**"Театр звірів"**

**Правила гри:**

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

**"Життя лісу"**

**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.

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