Дата: 09.10. Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Будиночки", "Жонглер". Ходьба в повільному темпі.

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.

2. Сприяти розвитку формування правильної постави.

3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

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.

2. Організаційні вправи.

Виконайте вправи:

Ø На носках, руки на поясі.

Ø На п’ятках, руки за голову.

Ø Напівприсідання, руки на колінах.

Ø Повний присід, руки на колінах.

3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за покликанням: <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

4. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.

- Виконайте вправи з різновидів ходьби (для профілактики плоскостопості): <https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

5. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,

які переглянули у відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

6. Рухливі ігри для дітей.

«Будиночки»

Правила гри:

Дітей об’єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одному периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика припиняється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Гравець, який залишився поза «будиночком», стає ведучим.

«Переліт птахів»

Правила гри:

На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це «море», а «пароплав» — це гімнастична стінка, лава або колода. Діти («пташки») перелітають через «море». Учитель вимовляє: «У-у-у!», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «пароплаві». Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли «буря вщухне», «пташки» знову «літають».

«Жонглер»

Правила гри:

Учасники впродовж 1 хв кидають м’яч угору, плескаючи у долоні перед собою або за спиною, й ловлять його після відскоку від підлоги.

7. Танцювальна руханка.

- Спробуй повторити танцювальну руханку за покликанням: <https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров’я!