Дата: 23.10. Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

**Тема:** Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Правила техніки безпеки під час проведення рухливих ігор. Стройові та організуючі вправи на місці та в русі. Ходьба звичайна по колу.

**Мета** : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ; загально-розвивальних вправ; познайомити з правилами техніки безпеки під час проведення рухливих ігор; 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:** <https://www.youtube.com/watch?v=T0JwGr2-mZA>

**2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику:

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo>

**3. Вправи з подолання власної ваги на гімнастичній лаві.**

Пересування по гімнастичній лаві звичайним кроком.

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

**4. Біг на місці з максимальною частотою.**

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

**5. Рухлива гра «Совонька».**

- Познайомтеся з правилами нової рухливої гри:

Посередині майданчика позначають «гніздо», у якому один із гравців стає «совонькою», решта дітей розбігаються майданчиком. За сигналом «День настає — все оживає» діти бігають майданчиком, імітуючи політ пташок. За сигналом «Ніч настає — все завмирає» діти зупиняються. «Совонька» «вилітає з гнізда» на «полювання» і стежить за гравцями. Якщо хтось із них поворухнувся, «совонька» забирає цього гравця до себе в «гніздо». За сигналом «День наступає — все оживає» «совонька» повертається до свого «гнізда», а учасники гри знову бігають майданчиком. Діти, які потрапили до «гнізда», пропускають одну гру.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров’я!