

Дата: 05.04.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «У річку, гоп!».

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. Інструктаж «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

- ☐ Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
- ☐ Виконуй стрибки тільки в безпечному місці.
- ☐ Дотримуйся відстані.

2. Організаційні вправи, ЗРВ.

Виконай вправи для розвитку координації рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:

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



4. Рухлива гра « У річку, гоп!»

Правила гри:

Учні стають у дві шерензи одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів.

Вчитель подає команду:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- На берег гоп! – всі стрибають назад.

Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці.

Наприклад:

- У річку гон! – всі стрибають вперед.

- У річку гон! – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.



5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!