

Дата: 24.04.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5 – 7 кроків, способом «зігнувши ноги» . Рухлива гра «Слухай сигнал».

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. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»
<https://www.youtube.com/watch?v=G104yaXfpLo>

2. Організаційні вправи, ЗРВ.
https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

3. Підготовчі стрибкові вправи.

Перед виконанням стрибків у довжину способом «Зігнувши ноги» необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

- ☐ стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- ☐ стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- ☐ стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- ☐ стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- ☐ стрибки на двох ногах через скакалку;
- ☐ стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

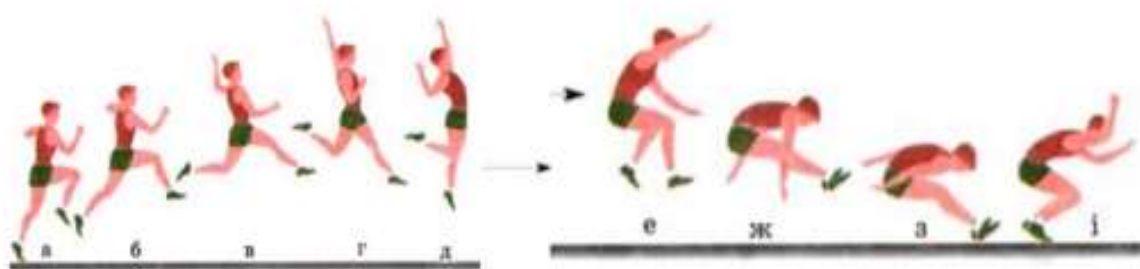
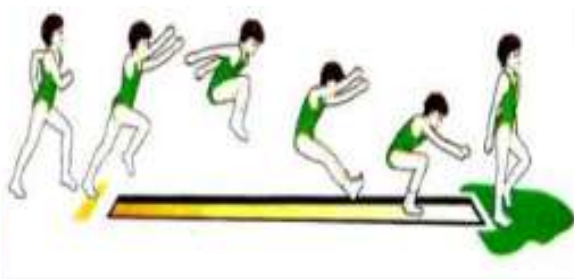
4. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».
Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»:

Повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Поштовх роби однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.

Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед.

Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польоту рухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.

Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасти назад.



<https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc>

5. Рухлива гра «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.

7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOf0>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!