

Дата: 12.04.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Переправа через річку».

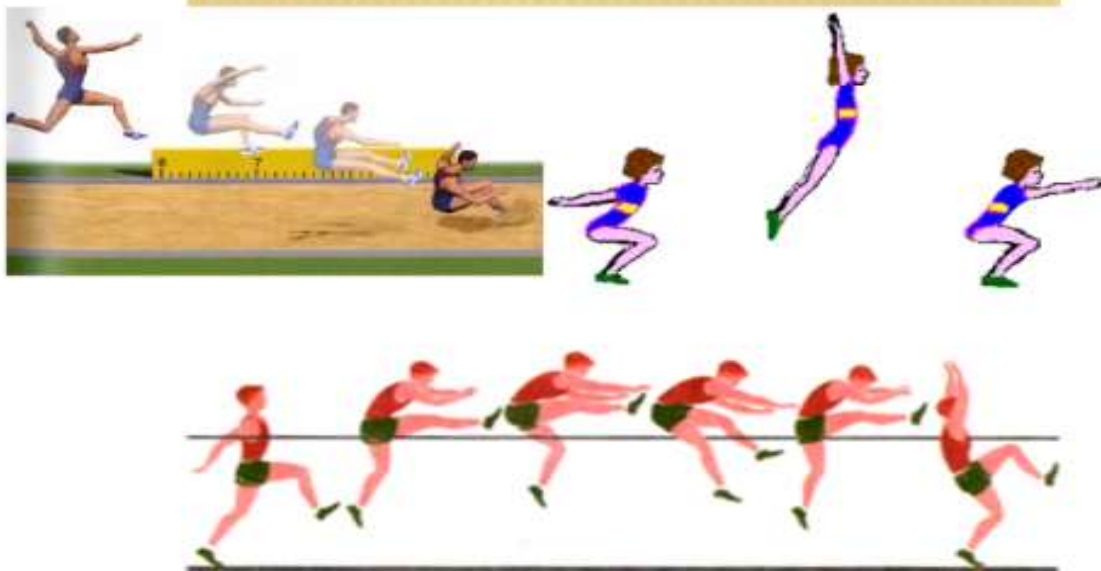
Хід уроку

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. Види стрибків.



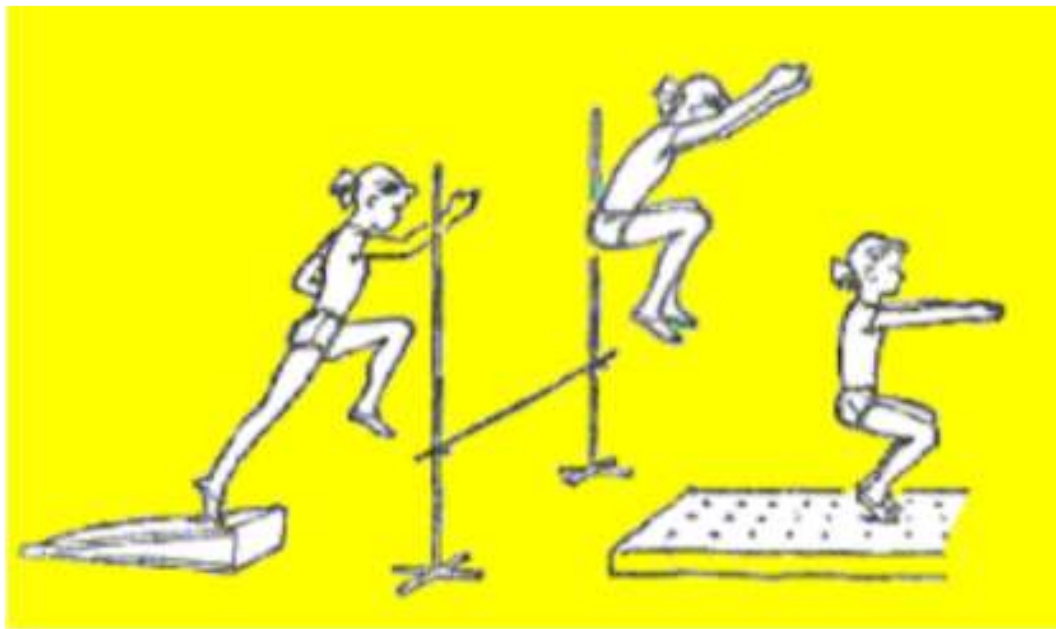
3. Організаційні вправи, ЗРВ.

- *Виконай комплекс вправ за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

4. Стрибки у висоту з прямого розбігу.

- *Розглянь техніку виконання стрибків у висоту з прямого розбігу.*



5. Комплекс вправ на розвитку стрибучості.

https://www.youtube.com/watch?v=I8NC_tjmSJA

6. Рухлива гра «Переправа через річку».

Правила гри:

Для гри потрібно мати 4 дошки (довжина 2-3 м, товщина 10-30мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два „пароми“ для переправи через річку (річка завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя, кожна команда розміщується на своєму „паромі“ і переставляє (пересуває вперед) свій „паром“. Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром вперед. Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.

7. Танцювальна руханка.

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!