

Дата: 04.04.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Правила безпеки під час занять стрибками. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «Лісова стежинка».

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. Правила безпеки під час занять стрибками в домашніх умовах.
Користь від стрибків на скакалці.**



2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- *Виконай комплекс вправ за посиланням:*

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

3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:

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



4. Рухлива гра «Лісова стежинка».

Правила гри:

- ☐ На підлозі малюють пряму лінію завдовжки 5—7 м, по ній на однаковій відстані розставляють кеглі.
- ☐ Гравці беруть участь у змаганні по черзі. Завдання гри — рухаючись уперед спиною, пройди «стежинкою», оминаючи кеглі одну за одною то праворуч, то ліворуч.
- ☐ Гравець, що зачепить бодай одну кеглю, вибуває з гри. Перемагає той, хто подолає увесь шлях, не помилившись жодного разу.



5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

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



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!