

Дата: 10.04.23

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, обертаючи скакалку вперед і назад. Рухлива гра «У річку, гон!».

### 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. Значення від стрибків на скакалці, корисні поради.

<https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs>

#### 2. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу.

*Ходьба:*

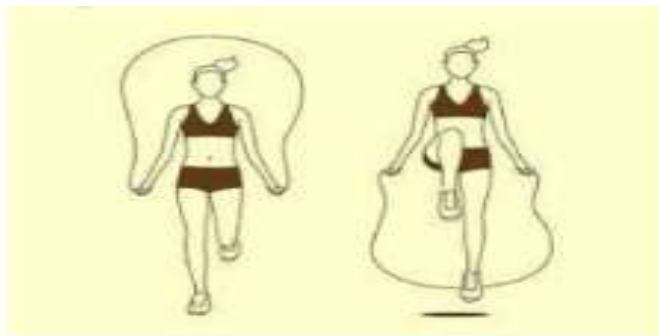
- на носках руки уверх;
- на п'ятах руки за голову;
- на зовнішній стороні ступні руки на поясі;
- у напівприсіді;
- присід руки за головою.

#### 3. Загально-розвивальні вправи на місці.

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

#### 4. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад.

<https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE>



#### 4. Рухлива гра « У річку, гоп!»

##### Правила гри:

Учні стають у дві шерензі 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 гоп! – всі стрибають вперед.
- У річку гоп! – 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://youtu.be/49YaIr0hPZo>



**Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!**