

Дата: 01.11.22

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. Рухлива гра «Дискотека».

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. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>

3. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=NFli6rofMPY>

5. Елементи акробатики.

<https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU>

6. Танцювальна руханка .

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

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

7. Рухлива гра «Дискотека».

<https://www.youtube.com/watch?v=XCqtWzmjO0M>

Хід гри:

Вам необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькі, навіть трішки кумедні і часто повторюються. Поки гратиме музика, діти будуть повторювати їх за вами. Змінюйте музику, змінюйте рухи.

Якщо у когось з дітей прокинеться танцювальна фантазія – запропонуйте стати ведучим, показувати свої вигадані рухи, а інші нехай повторюють. Зайве мабуть казати, що музика має бути ритмічна і весела для цієї гри.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!