

Дата: 25.04.23

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 «Захист фортеці».

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»

- ☐ Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
- ☐ Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.
- ☐ Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

2. Загальнорозвивальні вправи

- *Виконай комплекс вправ за посиланням*

<https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q>

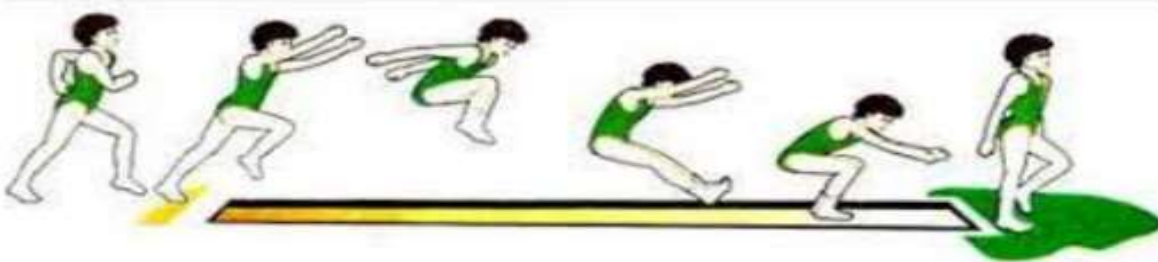
3. Різновиди ходьби.

- ходьба звичайна (20 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);

4. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги».

Спосіб «зігнувши ноги» найпростіший:

Після відштовхування третину **довжини стрибка** стрибун перебуває в положенні «у кроці», потім піднімає поштовхову **ногу** до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками уперед - вгору. При приземленні стрибун випрямляє **ноги** якомога далі виносячи ступні.



Перегляньте відео з поясненням техніки виконання стрибка у довжину з розбігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M>

5. Рухлива гра «Захист фортеці».

Правила гри:

На „лісовій галявині“ розмічають коло, або квадрат, прямокутник. У центрі– „фортеця“ (прапорець, зв'язані гілки). Фортецю обводять колом діаметром 3м. Біля фортеці стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола.

За командою вчителя гравці починають передавати один одному м'яч, маючи на меті в слушний момент кинути його і потрапити в фортецю. Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у фортецю стає захисником. Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим заходити за лінію кола, чи наступати на неї.

6. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

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



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!