

Дата: 16.01.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по похилій гімнастичній стінці з вантажем на голові. Рухлива гра «Кружилиха».

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=Cp6JmkqCQfI&t=91s>

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею за покликанням:

<https://www.youtube.com/watch?v=cc7KFyOnMtM>



- Сід на п'ятах, руки за голову.



3. Різновиди ходьби:

- ходьба звичайна (10 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 (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

4. Різновиди бігу :

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

5. Лазіння по похилій гімнастичній стінці з вантажем на голові:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7L3v7wmioI>



6. Рухлива гра «Кружилиха»

Правила гри

Гра проводиться у вигляді зустрічної або лінійної естафети. По свистку перші учасники починають біг, обертаючи скакалку або обруч. Закінчивши дистанцію, гравець передає скакалку або обруч партнеру, що стоїть на старті, а сам стає в кінець колони.

Варіанти гри:

1) гравець пересувається, обертаючи скакалку або обруч до стійки і назад, потім передає їх черговому учаснику;

2) те саме, але гравці пересуваються парами, обертаючи два обруча або спільно одну скакалку.

Правила:

-Пересуватися слід тільки обертаючи скакалку.

-Виграє команда, гравці якої швидше виконали завдання і зробили меншу кількість помилок.

-За кожну помилку додається 1 штрафна секунда.

-Коли проводиться зустрічна естафета, то гравець просувається назустріч партнеру трохи збоку, щоб уникнути зіткнення.

7. Продовжимо гру веселою руханкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!