

Дата: 10.10.22

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси. Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику».

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=Jt4yzNZsuLg>

2. Загальнорозвивальні вправи.

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

3. Виконайте вправи на положення тіла у просторі: виси:

<https://www.youtube.com/watch?v=-35BylZXTxl>

4. Елементи акробатики.

<https://www.youtube.com/watch?v=1posgohd54E>

5. Танцювальна руханка .

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLZA3q2N4VA>

6. Рухлива гра «Слухай музику».

Хід гри:

„Слухай музику“

Мають бути заготовлені три мелодії. Під першу учні йдуть по колу. Коли зазвучить інша музика (обумовлена яка саме) – учні повинні набути пози „делекії“ (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо зазвучить третя, – учні повинні набути пози „жабки“ (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). Хто не впорався – сідає в коло.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!