

Дата: 11.04.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «У річку , гоп!».

### 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. Інструктаж «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

- ☐ Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
- ☐ Виконуй стрибки тільки в безпечному місці.
- ☐ Дотримуйся техніки виконання стрибків у висоту.

#### 2. Організаційні вправи, ЗРВ.

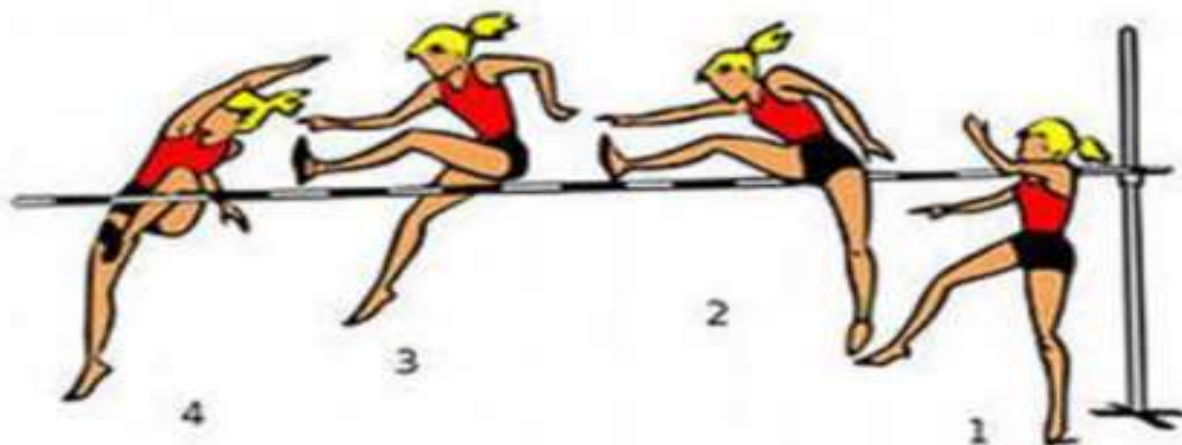
*Виконай вправи для розвитку координації рухів.*

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

#### 3. Стрибки у висоту з прямого розбігу.

*Стрибки у висоту складаються з чотирьох фаз:*

- ☐ розбігу,
- ☐ відштовхування,
- ☐ переходу через планку.
- ☐ приземлення.



#### 4. Техніка виконання стрибків у висоту з розбігу.

*- Перегляньте відео з демонстрацією техніки виконання стрибків у висоту з розбігу за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

## 5. 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.



## 6. Виконання стрибкових вправ.

- Спробуй повторити стрибкові вправи за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=vlHWR3HY5dc>



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