

Дата: 08.02.23

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Довмат Г.В.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вистрибування з положення присіду. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень.Рухлива гра «Впіймай жабу».

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=tZzTmEBaIVI>

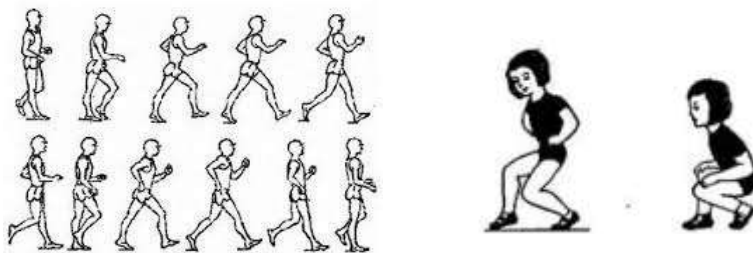
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCgIDd6lIDg>



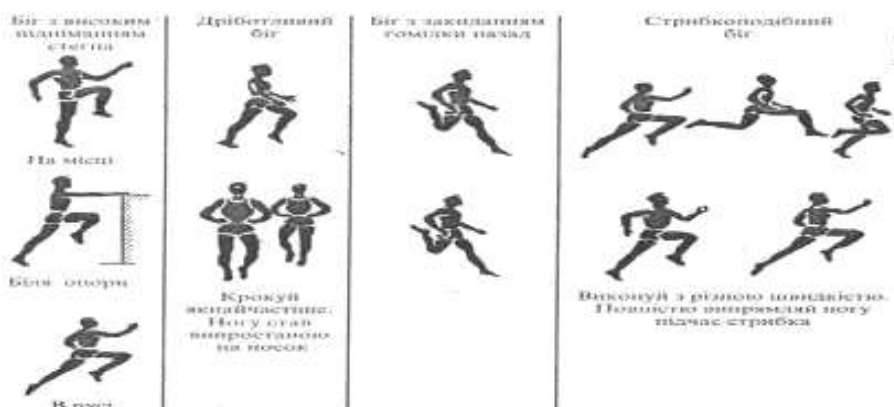
3. Різновиди ходьби:

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



4. Різновиди бігу :

https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w



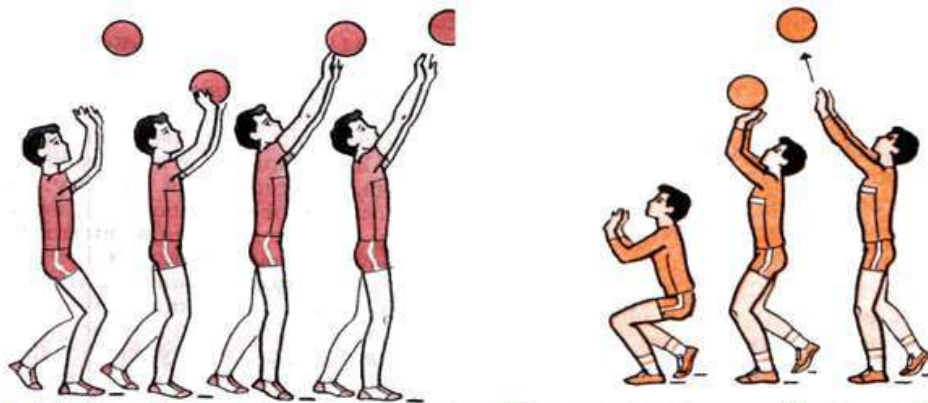
5. Вистрибування з положення присіду:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk>



6. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень.

Техніка виконання передачі м'яча зверху двома руками



- При виконанні передачі потрібно встигнути зайняти стійке вихідне положення, потім, розгинаючи ноги і руки, уривчастими дотиком кінчиків пальців рук м'ячу надається потрібний напрямок.
- Зустріч рук з м'ячем відбувається над особою трохи попереду, не можна м'яч відбивати долонями, це порушення правил гри.

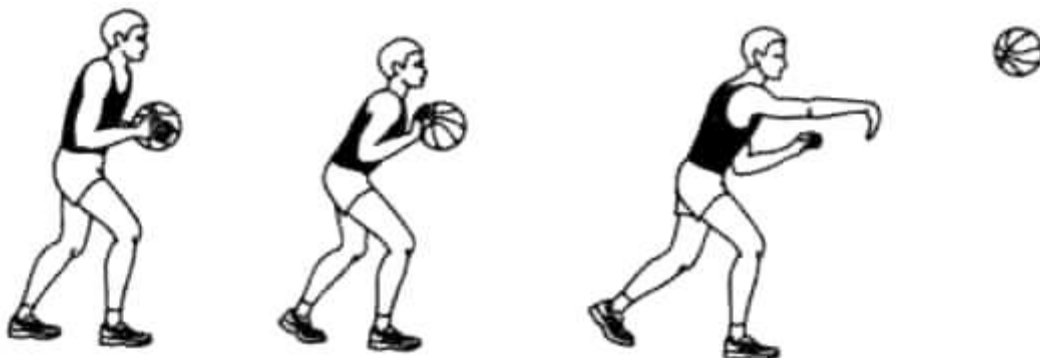


Рис. 12. Передача мяча одной рукой от плеча

7. Рухлива гра «Впіймай жабу»

Правила гри:

В одному куті майданчика накреслене „гніздо чаплі“. Вихователь призначає одного з гравців „чаплею“, решта дітей — „жаби“, які стоять або стрибають „у болоті“ (ділянка майданчика, що позначена натягнутою мотузкою). Коли всі гравці розмістилися на відведених для них ділянках майданчика, вихователь промовляє: „Чапля!“ Високо піднімаючи ноги, „чапля“ прямує до „болота“, переступає через мотузку й ловить „жаб“, які, рятуючись від „чаплі“, вистрибують із „болота“ у будь-який спосіб. „Чапля“ може ловити тільки тих „жаб“, які не вистригнули з „болота“. Пійманих „чапля“ веде до себе у „гніздо“, де вони перебувають, поки не зміниться „чапля“. Нову „чаплю“ обирають тоді, коли буде пійдано 2–3 „жаби“. Вони повинні перестрибувати, а не переступати через мотузку, коли ж ні — вони вважаються пійданими.



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=e2zaeC8Ug88>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!