

## 19.04 Фізична культура

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу, виконувати стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, координації, сили, здорового способу життя.

### 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.Різновиди бігу.

[https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs&pp=ygUZ0LHRltCz0L7QstGWINCy0L\\_RgNCw0LLQuA%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs&pp=ygUZ0LHRltCz0L7QstGWINCy0L_RgNCw0LLQuA%3D%3D)

#### 5. Стрибки у висоту.

[https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu\\_V8Ys](https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu_V8Ys)

#### 6. Комплекс вправ на розвитку стрибучості.

[https://www.youtube.com/watch?v=I8NC\\_tjmSJA](https://www.youtube.com/watch?v=I8NC_tjmSJA)

#### 7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

#### 8. Вправи на відновлення дихання.

[https://www.youtube.com/watch?v=3YOWalh\\_Yk&pp=ygUZ0LLQv9GA0LDQstC4INC90LAG0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=3YOWalh_Yk&pp=ygUZ0LLQv9GA0LDQstC4INC90LAG0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D)

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