

## 12.04 Фізична культура

**Тема: Організаційні вправи , загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу.**

**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 з прямого розбігу; 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. 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.

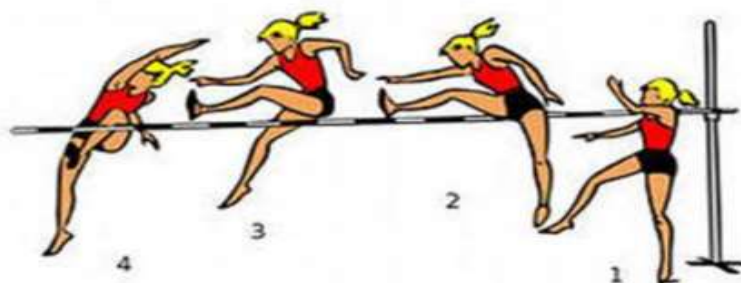
*Виконай вправи для розвитку координації рухів.*

<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. Виконання стрибкових вправ.**

- *Спробуй повторити стрибкові вправи за посиланням:*

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

**6. Вправи на відновлення дихання.**

[https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh\\_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D)

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