

12.04. 4 – Б клас фізична культура Тема. Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Переправа через річку».

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 відстані.

2. Види стрибків.



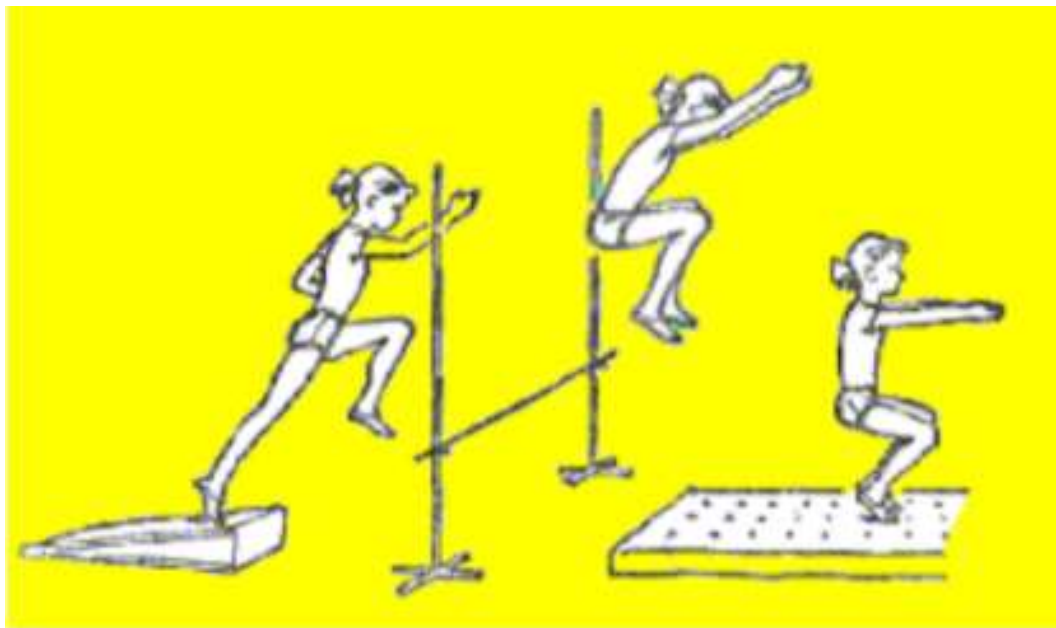
3. Організаційні вправи, ЗРВ.

- Виконай комплекс вправ за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

4. Стрибки у висоту з прямого розбігу.

- Розглянь техніку виконання стрибків у висоту з прямого розбігу.



5. Комплекс вправ на розвитку стрибучості.

https://www.youtube.com/watch?v=I8NC_tjmSJA

6. Рухлива гра «Переправа через річку».

Правила гри:

Для гри потрібно мати 4 дошки (довжина 2-3 м, товщина 10-30мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два „пароми“ для переправи через річку (річка за ширишки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя, кожна команда розміщується на своєму „паромі“ і переставляє (пересуває вперед) свій „паром“. Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром вперед. Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.

7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!