

02.04 4 – Б клас фізична культура Тема. Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. 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 відстані.

2. Організаційні вправи, ЗРВ.

Виконай вправи для розвитку координації рухів:

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

3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:

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



4. 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.



5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!