

Дата: 23.01.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3 – 5 перешкод. Рухлива гра «Квач».

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 виконають 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=RQ2KUUpuFU>

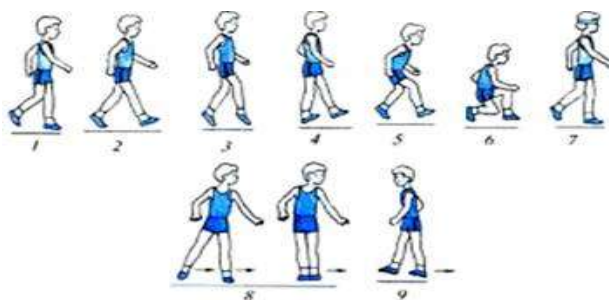
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M>



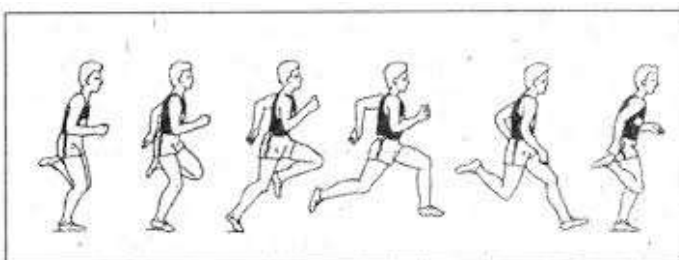
3. Різновиди ходьби:

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



4. Різновиди бігу :

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



5. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3 – 5 перешкод.

- Повзання по маті, гімнастичній лаві на животі, спині, підтягуючись руками, відштовхуючись ногами.
- Повзання по підлозі, лаві, колоді, в упорі стоячи, на колінах і спираючись кистями рук.
- Лазіння по гімнастичній драбині різноманітними способами.
- Повзання та лазіння через перешкоди.



6. Рухлива гра «Квач»

Правила гри

„Квач“ говорить: „Бережися - раз, бережися - два, бережися - три“. Гравці в цей час йдуть через майданчик і підходять близько до мотузки, яка натягується посередині ігрового поля. За останнім словом „квач“ перестрибує через мотузку і намагається догнати і доторкнутись до кого-небудь з учнів. Доторкнувшись, „квач“ разом з ним біжить за мотузку. Гра повторюється, але „квачів“ стає двоє. Під час гри гравці біжать до свого дому тільки після слів „квача“: „Бережися - три“. „Квачу“ дозволяється ловити тільки одного гравця. За лінією дому гравців ловити не можна.

<https://www.facebook.com/watch/?v=307782000094080>

7. Продовжимо гру веселою руханкою.

https://www.youtube.com/watch?v=_eD21EzS5ig

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!