

Дата: 17.11.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних. 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 виконують 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=Cp6JmkqCQfI>

2. Організаційні вправи :

- *Виконайте вправи:*

- ☐ На носках, руки на поясі.
- ☐ На п'ятках, руки за голову.
- ☐ Напівприсідання, руки на колінах.
- ☐ Повний присід, руки на колінах.

3. Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.

- *Виконай комплекс вправ за посиланням :*

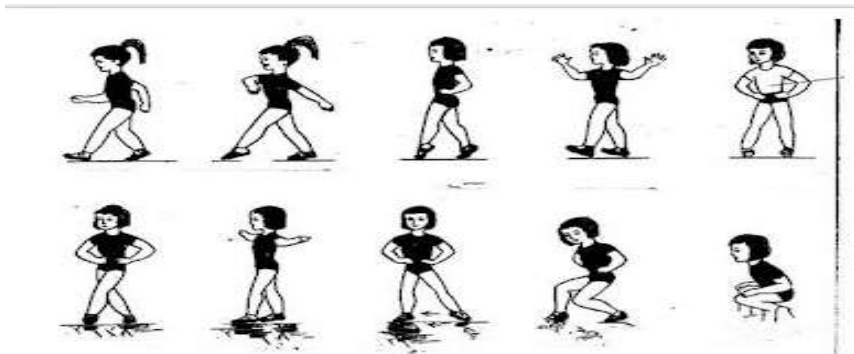
<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

4. Різновиди ходьби:

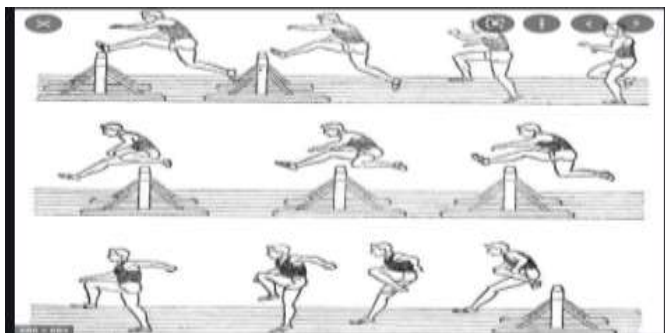
- * ходьба на носках;
- * ходьба на п'ятках;
- * на зовнішньому боці стопи;
- * на внутрішньому боці стопи;
- * навприсядки.

5. Різновиди бігу:

- * звичайний;
- * з підніманням колін;
- * із закиданням гомілок;
- * з підскоками і сплесками руками над головою.



6. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних.



7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

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

8. Рухлива гра «Квач».

«Квач»

- Значення гри:** сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.
Інтенсивність: висока
- ЗМІСТ ГРИ**
 - На лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченням» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений.
- ПРАВИЛА ГРИ**
 - 1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців.

- «квач»
- гравці
- вчитель

«Квач» Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості. Інтенсивність: висока. ЗМІСТ ГРИ На лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченням» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений. ПРАВИЛА ГРИ 1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців. - «квач» - гравці - вчитель

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!