

Дата: 20.02.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів. Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча»із – за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра «У горизонтальну мішень!».

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 із застосуванням м'ячів:

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

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми, вихідне положення;
- Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.
- Піднімання ноги в положенні лежачи.
- Піднімання тулуба в положенні лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWllxS3Y>

3. Різновиди ходьби, різновиди бігу :

1) Ходьба:

- на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;
- руки вперед – рулюємо;
- навприсядки.

2) Біг:

- викидування ніг вперед;
- з високим підніманням стегна;
- з нахльостуванням гомілки;
- праве – ліве плече вперед.



4. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча»із – за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах:

https://www.youtube.com/watch?v=wqzoY6_YEtU



5. Рухлива гра « У горизонтальну мішень!»

Правила гри:

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розмішуються за лінією. На відстані 9-12 м від лінії паралельно їй кладуть набік гімнастичну лаву.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішень маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.



6. Продовжимо гру веселою руханкою:

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!