

**05.04 4 – Б клас фізична культура Тема. Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. 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 техніки виконання стрибків у висоту.

#### **2. Організаційні вправи, ЗРВ.**

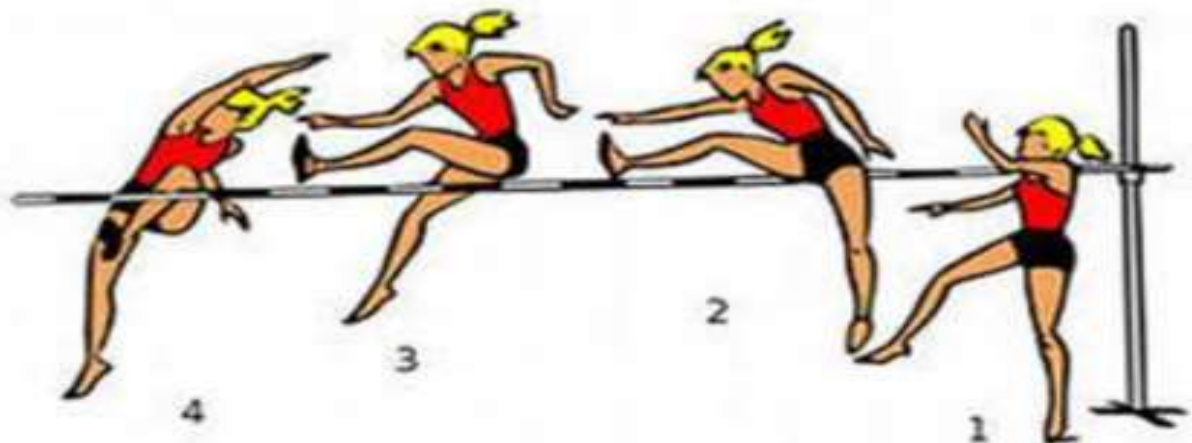
*Виконай вправи для розвитку координації рухів.*

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

#### **3. Стрибки у висоту з прямого розбігу.**

*Стрибки у висоту складаються з чотирьох фаз:*

- ☐ розбігу,
- ☐ відштовхування,
- ☐ переходу через планку.
- ☐ приземлення.



#### **4. Техніка виконання стрибків у висоту з розбігу.**

*- Перегляньте відео з демонстрацією техніки виконання стрибків у висоту з розбігу за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

#### **5. 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.*



### **6. Виконання стрибкових вправ.**

*- Спробуй повторити стрибкові вправи за посиланням:*

**<https://www.youtube.com/watch?v=vIHWR3HY5dc>**



***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***