

11.04 Фізична культура

Тема: Організаційні вправи , загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу, виконувати стрибки у висоту з прямого розбігу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, координації, сили, здорового способу життя.

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.

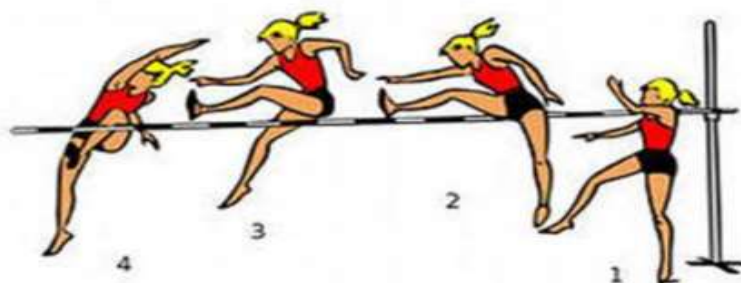
Виконай вправи для розвитку координації рухів.

<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. Виконання стрибкових вправ.

- *Спробуй повторити стрибкові вправи за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=vlHWR3HY5dc>

6. Вправи на відновлення дихання.

https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LA0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!