

Дата: 02.10.2024

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

Тема: **Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику»**

Мета:

1. Повторити положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Вдосконалювати елементи акробатики.
2. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Слухай музику»
3. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, координації рухів, при виконанні рухливих ігор.
4. Виховувати сміливість, впевненість у своїх навичках і уміннях, наполегливість, рішучість, дисциплінованість. Розвивати інтерес до самостійних занять фізичною культурою

.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=66OE_d_2hc0

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ae6gaiYcFEk>

3. Виконайте вправи на положення тіла у просторі: виси:

<https://www.youtube.com/watch?v=qJddaYHC6TE>



4. Елементи акробатики.

https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU&list=RDLV_NaH9zWhzyU&start_radio=1

5. Танцювальна руханка .

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmaAGVWol2c>

6. Рухлива гра «Слухай музику».

Хід гри:

„Слухай музику“

Мають бути заготовлені три мелодії. Під першу учні йдуть по колу. Коли зазвучить інша музика (обумовлена яка саме) – учні повинні набути пози „делекі“ (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо зазвучить третя, – учні повинні набути пози „жабки“ (присісти, п’яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). Хто не впорався – сідає в коло.



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!