

Дата: 13.11.2024

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

Тема: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних. Рухлива гра «Квач».**

**Завдання і компетентності:**

- 1.опанування уміньми і навичками, необхідними для подальшого навчання.
- 2.організація власного навчального середовища.
3. отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб

### 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 :**

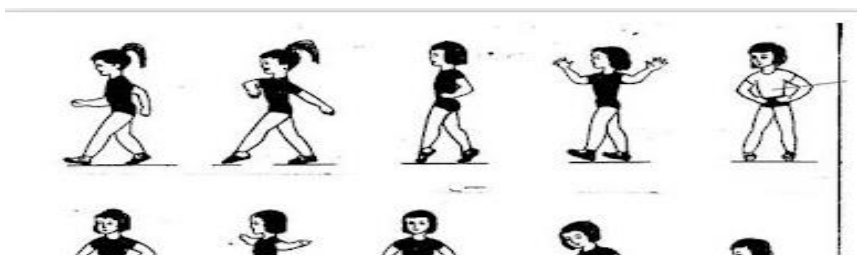
<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

**4. Різновиди ходьби:**

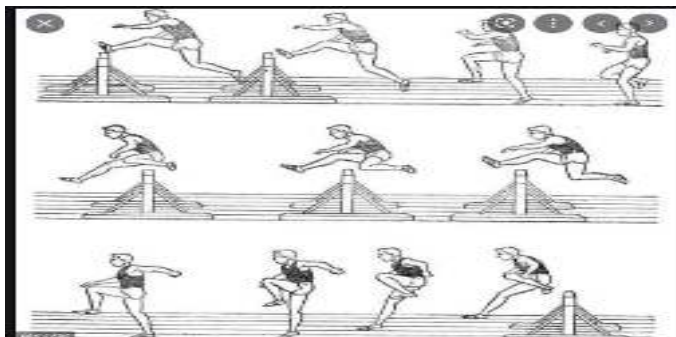
- \* ходьба на носках;
- \* ходьба на п'ятках;
- \* на зовнішньому боці стопи;
- \* на внутрішньому боці стопи;
- \* навприсядки.

**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 - квачі!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнувшись рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закличенням» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був закличений
- ПРАВИЛА ГРИ**
- 1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квичення штовхати гравців.

- - «квач»
- - гравці
- ★ - вчитель

«Квач»Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості. Інтенсивність: висока. ЗМІСТ ГРИНа лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить "Я - квачі!" За командою вчителя квач



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