

Дата: 02.04.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Правила безпеки під час занять стрибками. Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «Лісова стежинка».**

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.Правила безпеки під час занять стрибками в домашніх умовах.
Користь від стрибків на скакалці.**



2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- *Виконай комплекс вправ за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:

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



4. Рухлива гра «Лісова стежинка».

Правила гри:

- ☐ На підлозі малюють пряму лінію завдовжки 5—7 м, по ній на однаковій відстані розставляють кеглі.
- ☐ Гравці беруть участь у змаганні по черзі. Завдання гри — рухаючись уперед спиною, пройди «стежинкою», оминаючи кеглі одну за одною то праворуч, то ліворуч.
- ☐ Гравець, що зачепить бодай одну кеглю, вибуває з гри. Перемагає той, хто подолає увесь шлях, не помилившись жодного разу.



5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!