

Дата: 30.09.2024

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику»

Мета:

1. Повторити положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Вдосконалювати елементи акробатики.
2. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Займи вільне місце»
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=woW4KwXDjAI>

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8>

- ☐ ходьба (10 с);
- ☐ ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ☐ ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ біг у середньому темпі (1 хв);
- ☐ біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

3. Виконайте вправи на положення тіла у просторі: упори: перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки).

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



4. Елементи акробатики.

<https://www.youtube.com/watch?v=bJfkgSezdw0>

5. Танцювальна руханка .

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :*

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

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 „делекії“ (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!!!