

Дата: 14.11.2024 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.

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

Завдання і компетентності:

- 1.опанування уміннями 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 :

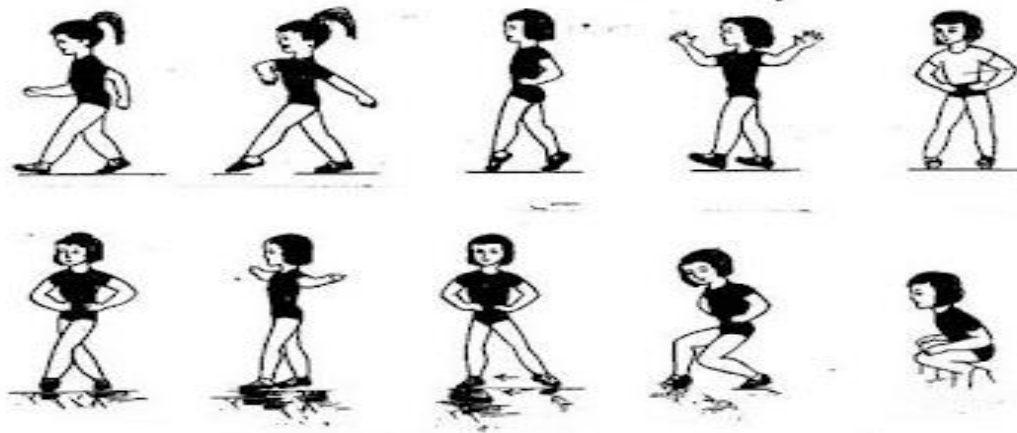
<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

4. Різновиди ходьби:

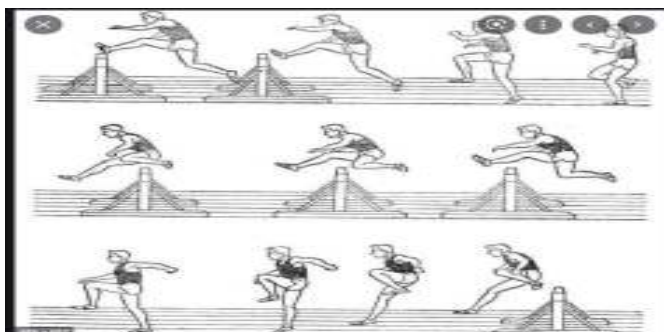
- * ходьба на носках;
- * ходьба на п'ятках;
- * на зовнішньому боці стопи;
- * на внутрішньому боці стопи;
- * навприсядки.

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 – квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнувшись рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченням» міняється ролями. Гра продовжується. Виграє той

«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 - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченим» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений. ПРАВИЛА ГРИ1 . Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців. - «квач» - гравці - вчитель



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!