

Дата: 16.10.2024    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.  
Тема: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно. Елементи акробатики. Рухлива гра «Наступ».**

Завдання та компетентності:

Вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей  
Дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя.

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. Загальнорозвивальні вправи.  
<https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqVwUU>

3. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно.  
<https://www.youtube.com/watch?v=bWuXIDSmXRU>

5. Елементи акробатики.  
<https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU>

6. Танцювальна руханка .  
- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6vqzcyUamUk>

7. Рухлива гра «Наступ».

Хід гри:

*„Наступ“*

Гравці діляться порівну на дві команди: команда № 1 і команда № 2. На майданчику кресляться дві паралельні лінії на відстані 4-5 метрів. Команди шикуються уздовж ліній, тримаючись за руки обличчям один до одного. За знаком ведучого (помах рукою) команда № 1 переходить в наступ: вони починають маршрутувати до команди № 2, діти якої стоять на своїх місцях і чекають сигналу ведучого. У будь-який момент ведучий дає свисток, і команда № 2 наздоганяє дітей команди № 1, які після сигналу повинні якнайшвидше повернутися на свої місця. Гравці, які не встигли забігти за свою лінію, потрапляють у полон до команди № 2. Наступний етап гри починає команда № 2, і гра повторюється.

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