

Дата: 22.04.2025    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.  
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5 – 7 кроків, способом «зігнувши ноги» . Рухлива гра «Слухай сигнал».**

### 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.Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

<https://www.youtube.com/watch?v=G104yaXfpLo>

#### 2. Організаційні вправи, ЗРВ.

[https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

#### 3. Підготовчі стрибкові вправи.

*Перед виконанням стрибків у довжину способом «Зігнувши ноги» необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:*

- ☐ стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- ☐ стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- ☐ стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- ☐ стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- ☐ стрибки на двох ногах через скакалку;
- ☐ стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

#### 4. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».

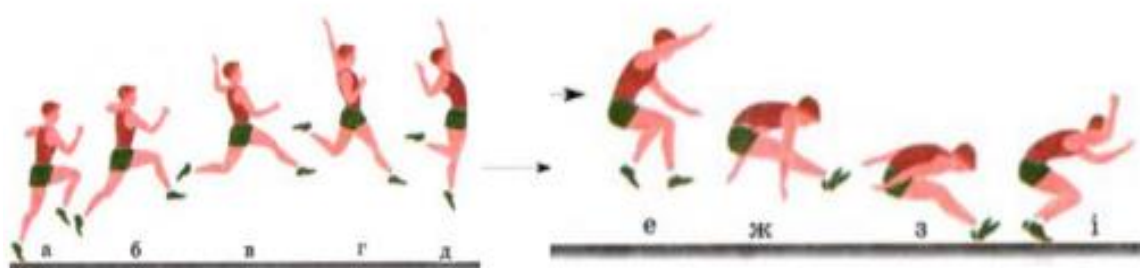
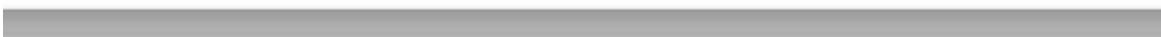
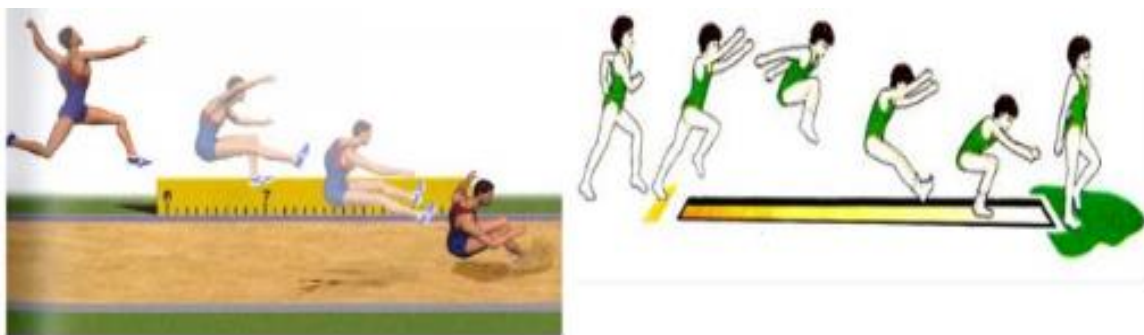
*Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»:*

*Повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Поштовх роби однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.*

*Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед.*

*Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польоту рухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.*

*Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасти назад.*



<https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc>

## 5. Рухлива гра «Слухай сигнал».

### Правила гри:

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в обумовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

## 7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOf0>



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