

Дата: 08.10.2024 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси(підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику».**

Компетентності: Уміння застосовувати науковий метод, спостерігати, аналізувати, формулювати гіпотези, збирати дані, проводити експерименти, аналізувати результати. Дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя. Співпраця з іншими для досягнення спільної мети.

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=Jt4yzNZsuLg>

2. Загальнорозвивальні вправи.

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

3. Виконайте вправи на положення тіла у просторі: виси:

<https://www.youtube.com/watch?v=-35BvlZXTxI>

4. Елементи акробатики.

<https://www.youtube.com/watch?v=1posgohd54E>

5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLZA3q2N4VA>

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 „делеки“ (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!!!