

Дата: 11.11.2024

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

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

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами безпеки під час занять із застосуванням пересувань.
2. Виконати організаційні та загально розвивальні вправи.
3. Сприяти розвитку спритності, бігу по слабо пересіченій місцевості до 1000 м»
4. Виховувати дисциплінованість.

Інвентар: музичний програвач, свисток.

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=XITHEbVe5jQ&t=58s>

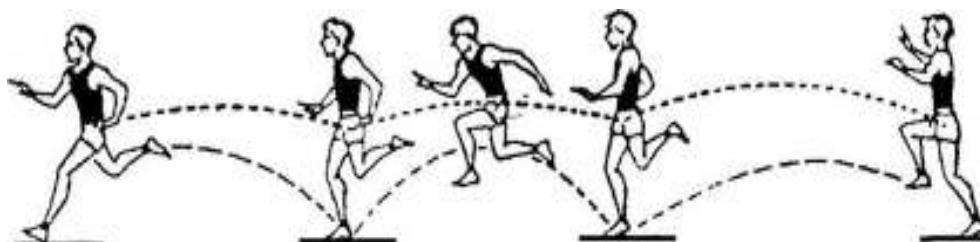
4. Різновиди бігу в домашніх умовах.

- *Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.*

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

5. Біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м)

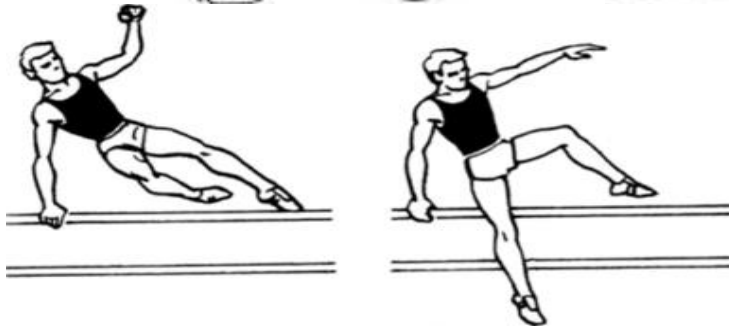
Біг з горизонтальними перешкодами (стрибки по позначках)



Біг з вертикальними перешкодами



Подолання перешкод з опорою на руку або ногу



6. Рухлива гра «Квач».

Хід гри:

- Перегляньте правила нової гри «Квач».

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину вибирають квачем, їй дають кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Після сигналу вихователя: «Лови» – всі діти розбігаються по майданчику, а квач намагається наздогнати кого-небудь (доторкнутися рукою). Той, до кого доторкнувся квач, відходить убік. Гра закінчується, коли квач зловить певну кількість дітей (3–4 дитини). Потім вихователь призначає нового квача, який не був спійманий раніше.

Правила гри.

Не можна штовхати дитину, тільки торкнутися рукою.

7. Руханка «Зоо дискотека»

<https://www.youtube.com/watch?v=bUKs6Ft5xCM>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!