

Дата: 12.09.2024 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди. Елементи акробатики. Рухлива гра «Фігури».

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ; тренувати у виконанні положенні тіла у просторі: сіди (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні), елементи акробатики; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Загально-розвивальні вправи акробатики.

- Виконай комплекс вправ за посиланням :

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

<https://www.youtube.com/watch?v=g8aR8t3emQk>

3. Перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні



- В.П. стійка на колінах, руки за головою

1 – сід на лівому стегні, зігнувши ноги, праву руку за голову, ліву - в сторону

2 – в.п.

3 – 4 – сід на правому стегні, зігнувши ноги, ліву руку за голову, праву - в сторону

4. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

https://youtu.be/OO-a_qHkSw

5. Бігові вправи.

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

6. Виконай веселу руханку.

<https://youtu.be/K0jKynRIAnU>

6. Рухлива гра «Фігури».

Хід гри:

Діти займають свої місця на килимку в довільному порядку.

Вихователь демонструє картку із зображенням фігури, а діти намагаються її відтворити. Вихователь слідкує за безпекою дітей під час виконання вправ.

Починати слід з найлегшого зображення поступово просуваючись вперед.