

Дата: 04.10.2024

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

**Тема:** *Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику»*

**Мета:**

1. Повторити положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Вдосконалювати елементи акробатики.
2. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Слухай музику»
3. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, координації рухів, при виконанні рухливих ігор.
4. Виховувати сміливість, впевненість у своїх навичках і уміннях, наполегливість, рішучість, дисциплінованість. Розвивати інтерес до самостійних занять фізичною культурою

**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=-35BylZXTxI>



**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 „делекі“ (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!!!***