

Дата: 15.11.2024

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 і компетентності:

- 1.опанування уміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання.
- 2.організація власного навчального середовища.
3. отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб

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.

- *Виконай комплекс вправ за посиланням :*

<https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8>

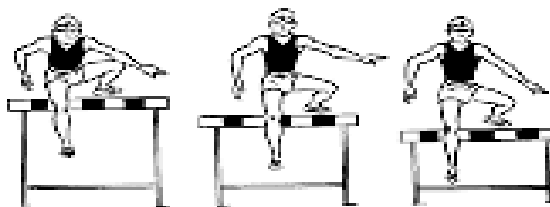
4. Бігові вправи в домашніх умовах.

- *Перегляньте відео про біг на місці в домашніх умовах:*

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

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

Біг з вертикальними перешкодами





7. Танцювальна руханка.

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:*
<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

8. Рухлива гра «Квач».

- *Перегляньте відео рухливої гри «Квач» за посиланням:*
<https://www.youtube.com/watch?v=enJxfuvPbuA>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!