

Дата: 15.10.2024    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.  
Тема: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно. Елементи акробатики. Рухлива гра «Наступ».**

**Завдання та компетентності:**

Вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей  
Дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання 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://www.youtube.com/watch?v=66OE\\_d\\_2hc0](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

**3. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=L-ya8E6Flys>

**5. Елементи акробатики.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=T6\\_ox2Kg\\_zM](https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM)

**6. Танцювальна руханка.**  
- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:  
<https://www.youtube.com/watch?v=n912stubKj4>

**7. Рухлива гра «Наступ».**

#### **Хід гри:**

#### *„Наступ“*

Гравці діляться порівну на дві команди: команда № 1 і команда № 2. На майданчику кресляться дві паралельні лінії на відстані 4-5 метрів. Команди шикуються уздовж ліній, тримаючись за руки обличчям один до одного. За знаком ведучого (помах рукою) команда № 1 переходить в наступ: вони починають марширувати до команди № 2, діти якої стоять на своїх місцях і чекають сигналу ведучого. У будь-який момент ведучий дає свисток, і команда № 2 наздоганяє дітей команди № 1, які після сигналу повинні якнайшвидше повернутися на свої місця. Гравці, які не встигли забігти за свою лінію, потрапляють у полон до команди № 2. Наступний етап гри починає команда № 2, і гра повторюється.

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***