**Дата:** 04.04.2025

**Клас:** 4 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**Тема: *Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «У річку , гоп!».***

**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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **Інструктаж «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»**

 Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.

 Виконуй стрибки тільки в безпечному місці.

 Дотримуйся відстані.

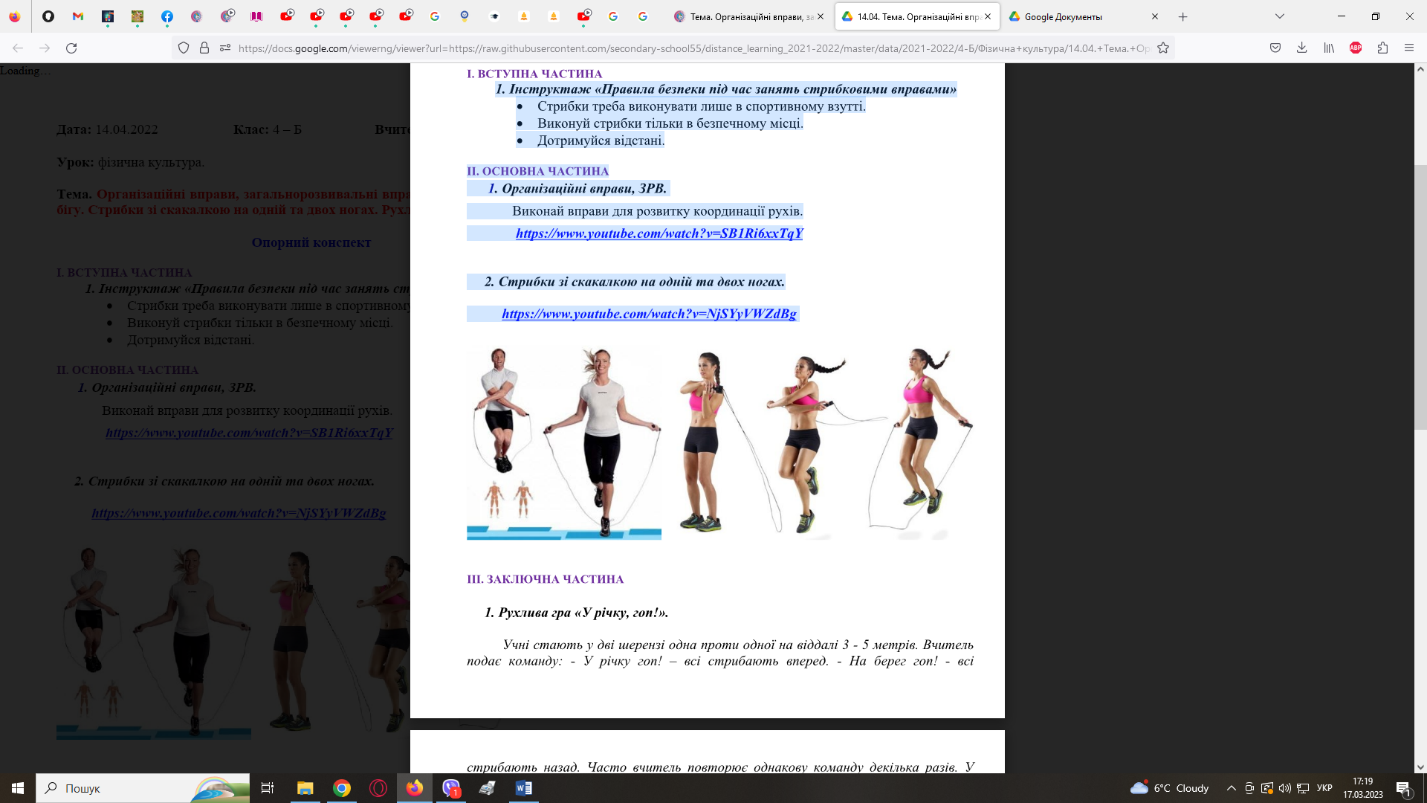
**2. Організаційні вправи, ЗРВ.**

***Виконай вправи для розвитку координації рухів:***

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

**3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:**

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



**4. Рухлива гра « У річку, гоп!»**

**Правила гри:**

*Учні стають у дві шерензі одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів.*

*Вчитель подає команду:*

*- У річку гоп! – всі стрибають вперед.*

*- На берег гоп! – всі стрибають назад.*

*Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці.*

*Наприклад:*

*- У річку гоп! – всі стрибають вперед.*

*- У річку гоп! – всі стоять на місці.*

*Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.*



**5. Танцювальна руханка.**

**- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY**](https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY)



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