***Дата: 21.04.2025 Фізична культура Клас: 4-А Вчитель: Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5 – 7 кроків, способом «зігнувши ноги» . Рухлива гра «Слухай сигнал».**

**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.Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2. Організаційні вправи, ЗРВ.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws***](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

**3. Підготовчі стрибкові вправи.**

***Перед виконанням стрибків у довжину способом «Зігнувши ноги» необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:***

  стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;

  стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;

  стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки  на поясі;

  стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;

  стрибки на двох ногах  через  скакалкою;

  стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

**4. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».**

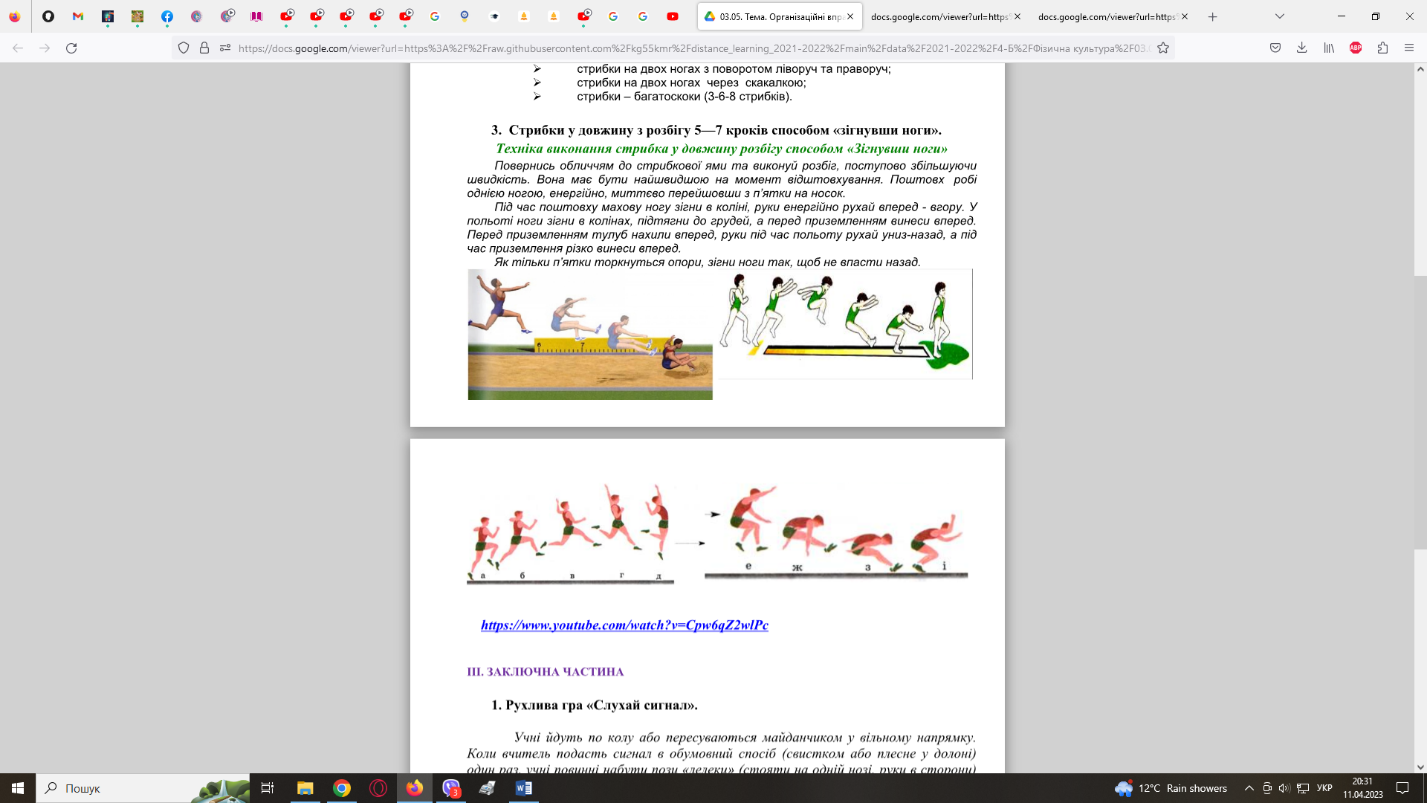
***Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»:***

*Повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Поштовх  роби однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п’ятки на носок.*

*Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед.*

*Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польотурухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.*

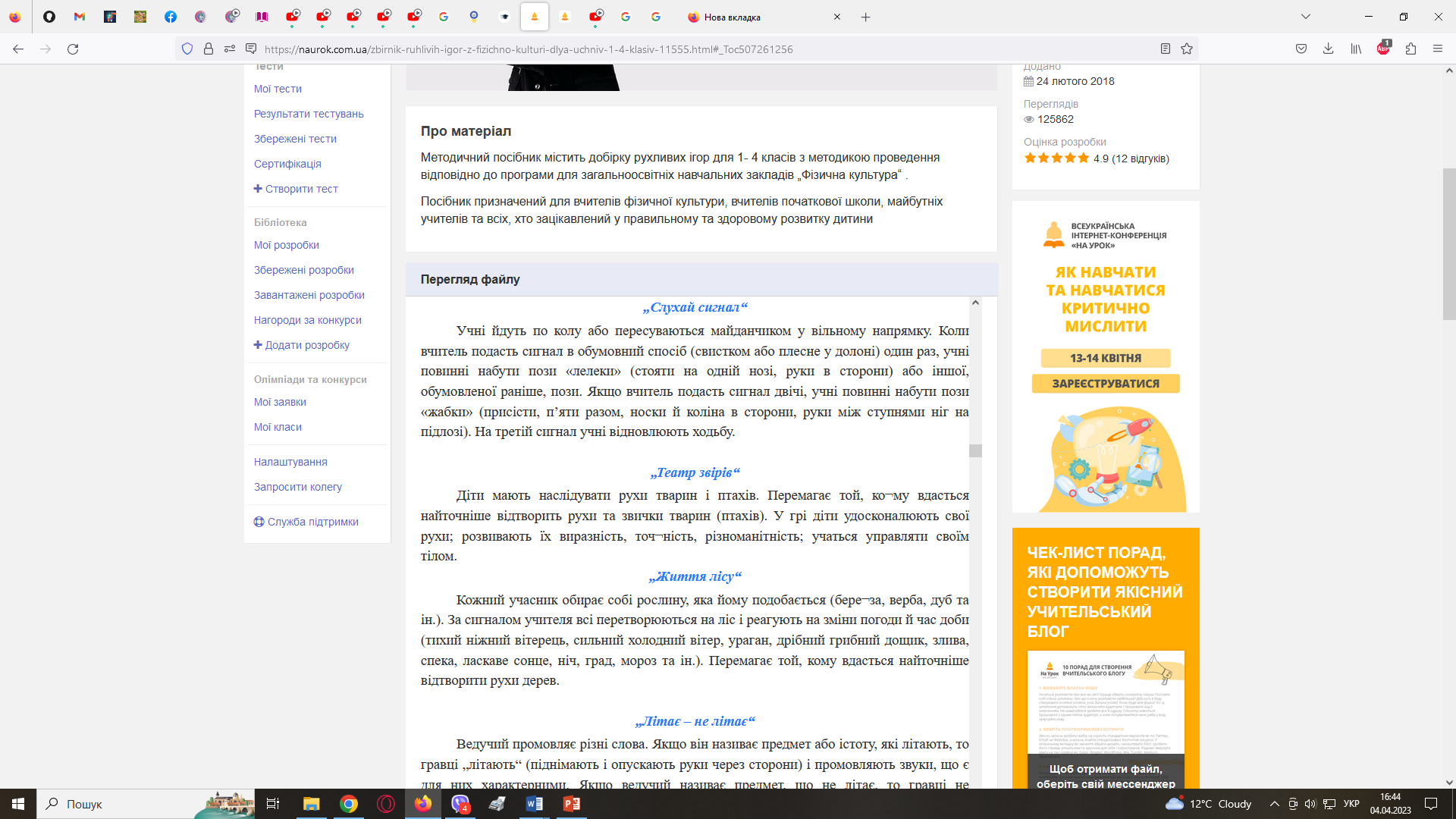
*Як тільки п’ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасти назад.*



[***https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc***](https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wlPc)

**5. Рухлива гра «Слухай сигнал».**

**Правила гри:**



**7. Танцювальна руханка.**

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo***](https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo)

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