**Дата: 26.09.2024 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.**

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Елементи акробатики. Рухлива гра «Займи вільне місце»**

**Мета:**

1. Повторити положення тіла у просторі: упори (перехід із упору писівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Вдосконалювати елементи акробатики.

2. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Займи вільне місце»

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

**2. Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.**

**3. Різновиди ходьби та бігу:** [**https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA**](https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA)

* ходьба (10 с);
* ходьба на носках, руки вгору (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба на п’ятах, руки за спиною (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба зі зміною темпу (25 с);
* ходьба перекатом з п’яти на носок (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* біг у середньому темпі (1 хв);
* біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
* ходьба звичайна (10 с).

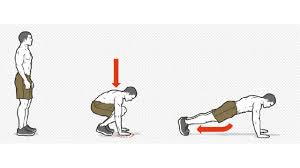
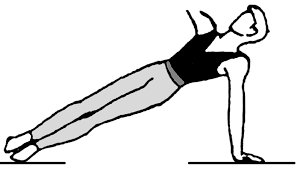
Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

**4.Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

**5.Виконайте вправи на положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=iVDiPPUA\_Is**](https://www.youtube.com/watch?v=iVDiPPUA_Is)

**** ****

**6. Елементи акробатики**

**Групування** [**https://www.youtube.com/watch?v=D\_PbawtlQNg**](https://www.youtube.com/watch?v=D_PbawtlQNg)

**Перекид вперед** [**https://www.youtube.com/watch?v=-WJYj9qZtHI**](https://www.youtube.com/watch?v=-WJYj9qZtHI)

**7. Руханка «Рухайся – замри»** [**https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0**](https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0)

**8. Рухлива гра «Займи вільне місце».**

**Хід гри:**

На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і пере­кидають м’яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м’яч на льоту або хоча б торкну­тися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає сви­сток, після чого гравці, які перебувають в обручах, міняються місця­ми, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

**

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