**Дата:** 05.05.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4–А

**Вчитель:** Мугак Н.І.

**Тема уроку: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра «Захист фортеці»**

**Хід уроку**

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**

**1. Правила безпеки під час самостійних занять в домашніх умовах.**

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

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Організаційні вправи, ЗРВ.**

- Виконай комплекс вправ за посиланням.

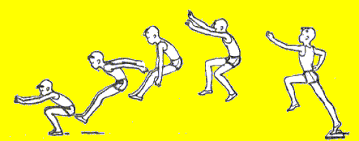
[***https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A***](https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A)

**2. Різновиди ходьби** *(для корекції та профілактики плоскостопості).*

*Виконайте актуальну розминку, у період дистанційного навчання, коли ви вимушені годинами сидіти за комп'ютером. Оскільки розминка включає в себе різноманітні позиції рук, з поєднанням вправ на ноги, чудово тренується координація. Також при виконанні спина повинна бути прямою. Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів. корекції плоскостопості.*

[***https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw***](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**3. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги».**



- Перегляньте відео з поясненням техніки виконання стрибка у довжину з розбігу.

[***https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw\_4***](https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw_4)

**ІІІ. Заключна частина**

**1. Рухливі ігри.**

- Перегляньте відео з рухливими іграми, у які ви можете пограти зі своїми друзями.

[***https://www.youtube.com/watch?v=qw\_wJPpJ9co***](https://www.youtube.com/watch?v=qw_wJPpJ9co)

**2. Розучи та повтори "Закличку".**

[***https://www.youtube.com/watch?v=4AgesX1CHyQ***](https://www.youtube.com/watch?v=4AgesX1CHyQ)