

Дата: 14.03.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!».

Хід уроку

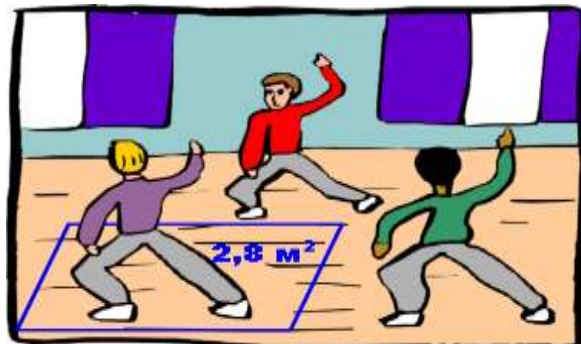
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=j7znfhEZ41I>

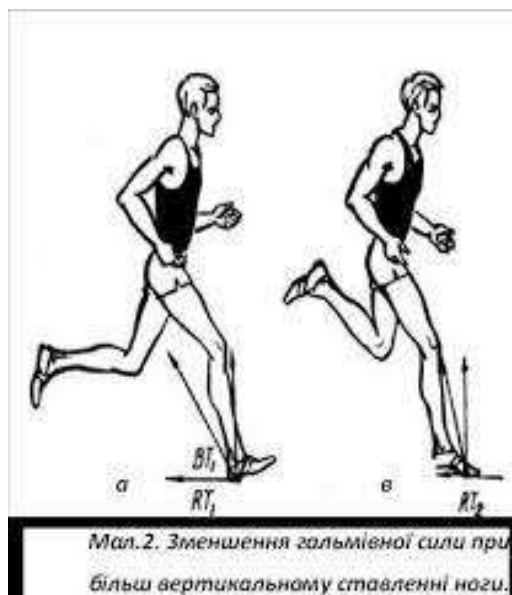
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=B3obG_aJx6I



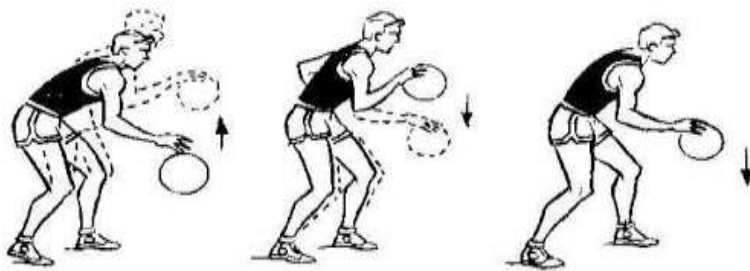
3. Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc>



4. Вправи з малим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча)

<https://www.youtube.com/watch?v=oU1e0d-wuW4>



5. Рухлива гра « Танцювальна фігура – замри!»

Правила гри:

Кількість гравців: будь - яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє слова:

„Весело ляскаємо - раз.

Здорово стрибаємо - два.

Крутимся, крутимся - три.

Танцювальна фігура замри“.

Гравці в цей час плескають у долоні, стрибають, кружляють, а потім завмирають на місці в танцювальній позі. Ведучий повертається і вибирає на своє місце того, чия танцювальна фігура йому сподобалася.

Другий варіант: замість слів ведучого звучить музика - діти танцюють. Музика переривається, ведучий обирає нового ведучого.



6. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRIAnU>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!