

Дата: 01.03.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», у вертикальну ціль. Рухлива гра «Передає – сідай!».

### 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=4OGlsSWUdOU>

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

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



3. Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=G0RyzVZEXak>



4. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», у вертикальну ціль:

<https://www.youtube.com/watch?v=HrTJ17rBzDA>



## 5. Рухлива гра « Передав – сідай! »

### Правила гри:

Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди шикуються біля лінії в колону по одному. Попереду кожної колони, обличчям до неї, на відстані 5-6 кроків стає капітан, який тримає м'яч. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й сідає на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

## 6. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0>



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