

Дата: 18.01.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухлива гра «Квач».

### 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=FErEHFzuFjU>



3. Різновиди ходьби:

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



4. Різновиди бігу :

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

Біг з високим  
підніманням  
стегна



Дріботливий  
біг



Біг з  
закиданням  
гомілки назад

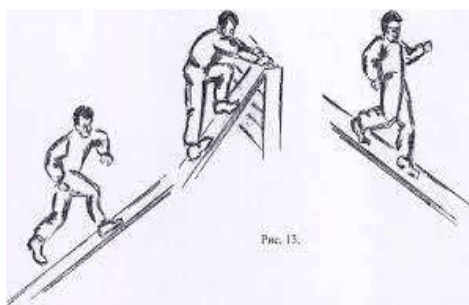


Стрибкоподібний  
біг



## 5. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.

<https://www.youtube.com/watch?v=hSjq42YT51g>



## 6. Рухлива гра «Квач»

### Правила гри

„Квач“ говорить: „Бережися - раз, бережися - два, бережися - три“. Гравці в цей час йдуть через майданчик і підходять близько до мотузки, яка натягується посередині ігрового поля. За останнім словом „квач“ перестрибує через мотузку і намагається догнати і доторкнутись до кого-небудь з учнів. Доторкнувшись, „квач“ разом з ним біжить за мотузку. Гра повторюється, але „квачів“ стає двоє. Під час гри гравці біжать до свого дому тільки після слів „квача“: „Бережися - три“. „Квачу“ дозволяється ловити тільки одного гравця. За лінією дому гравців ловити не можна.

<https://www.facebook.com/watch/?v=307782000094080>

## 7. Продовжимо гру веселою руханкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=ybt2jhcQ3lA>

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