

Дата: 13.02.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень. Рухливі ігри.

Хід уроку

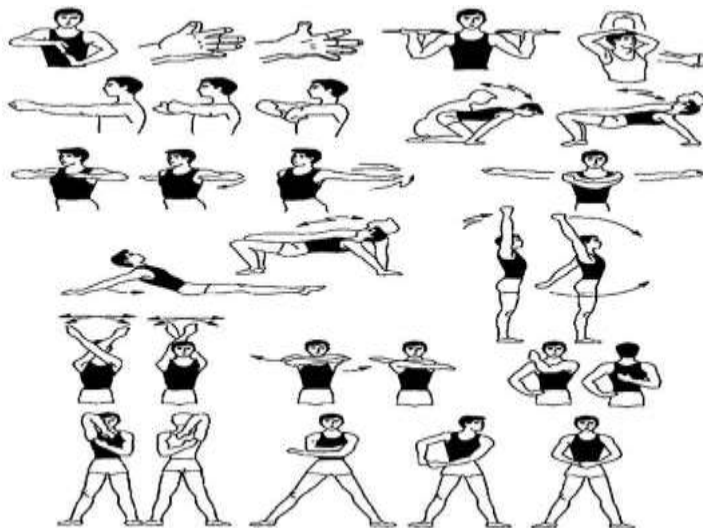
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоденні відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUpuFU>

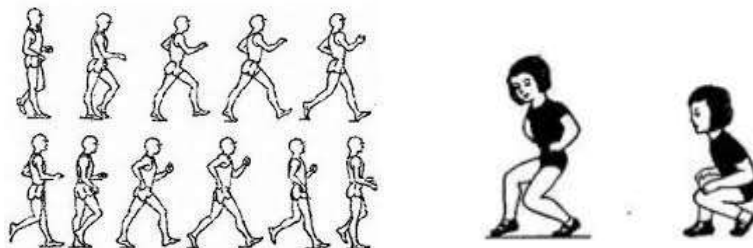
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY>



3. Різновиди ходьби:

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



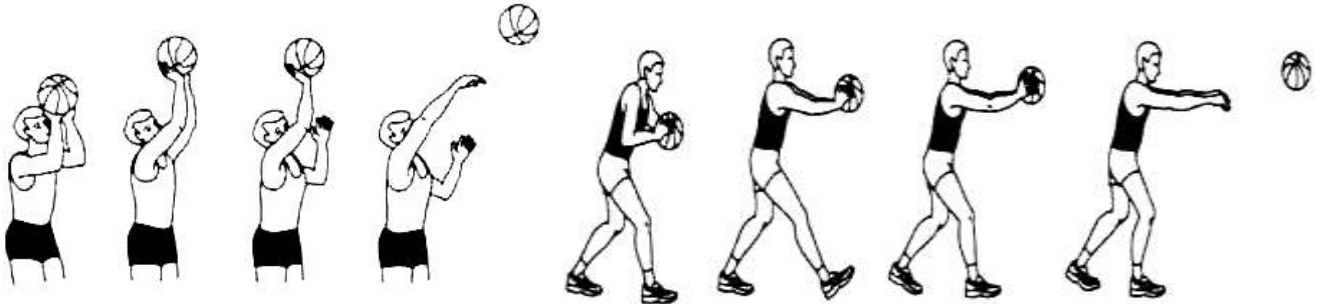
4. Різновиди бігу :

https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w



5. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень.

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



6. Рухлива гра « Заборонений рух »

Правила гри:

Робіть зарядку, але пам'ятайте - один рух заборонено.

Хто зробить заборонений рух, виходить з гри. Це може бути присідання, нахил або стрибок. Вирішіть це заздалегідь. Виберіть ведучого і починайте грати. Ведучий має право виконувати заборонений рух, а решта - ні.



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqXg>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!