

Дата: 15.02.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі. Рухлива гра «Поверни м'яч».

Хід уроку

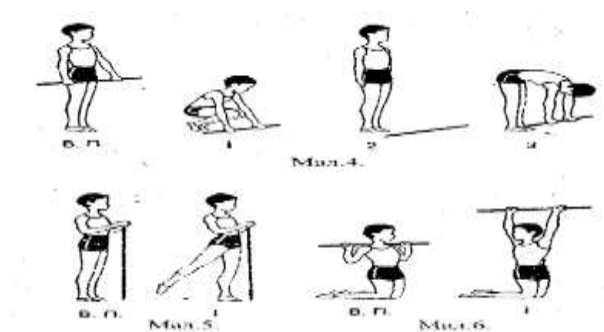
Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sl7o0MVbU9g>

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

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



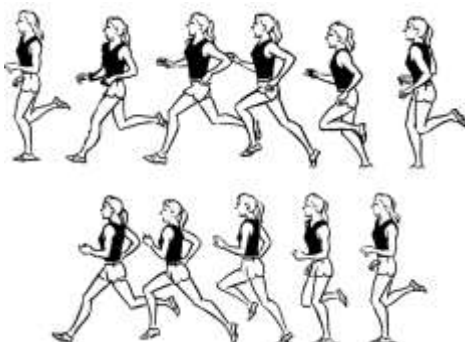
3. Різновиди ходьби:

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



4. Різновиди бігу :

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



5. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі.

При киданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям.

https://www.youtube.com/watch?v=ovaM4_bRKhc



6. Рухлива гра « Поверни м'яч »

Правила гри:

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим. М'яч не можна передавати через гравця - хто це зробив стає на місце ведучого.



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!