

Дата: 08.03.23

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, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «М'яч середньому».

### Хід уроку

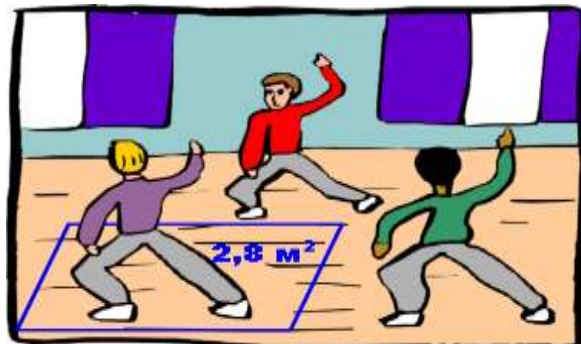
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

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

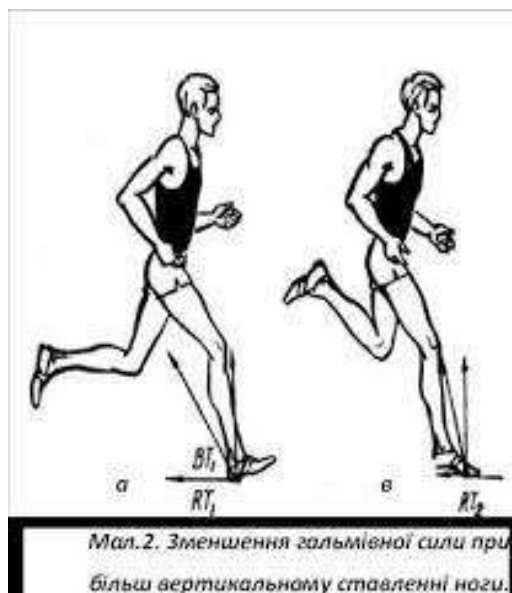
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

[https://www.youtube.com/watch?v=B3obG\\_aJx6I](https://www.youtube.com/watch?v=B3obG_aJx6I)



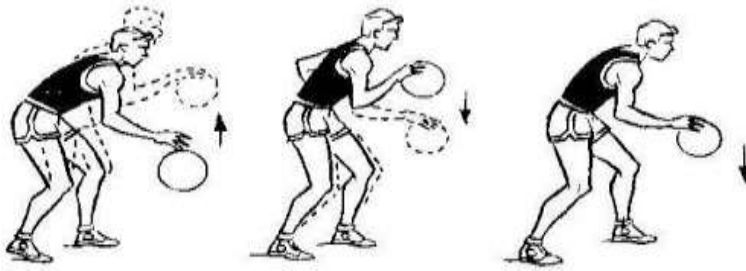
3. Різновиди ходьби та бігу:

<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=xhF-Bxugmqc>



#### 5. Рухлива гра « М'яч середньому»

##### Правила гри:

Кожна команда прагне оволодіти м'ячем і кинути його в ціль, проте ціллю є не баскетбольний кошик, а свій гравець, що стоїть у крузі, накресленому на підлозі. Для того, щоб зловити м'яч, ловець може підстрибувати, але не має права заступати в нейтральну зону, яка оточує круг 70-80 см . В круг не може входити польовий гравець. Кидаючому може перешкодити тільки один перехоплювач, розташований біля нейтральної зони перед ловцем. За грубу гру призначається штрафний кидок із відстані шести кроків від ловця. Кожний влучний кидок приносить команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок



#### 6. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRlAnU>



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

