

Дата: 17.01.23

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 «Шишки, жолуді, горіхи».

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=SR_4QXKkJ3k

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=YUjuJ7LtUgE>

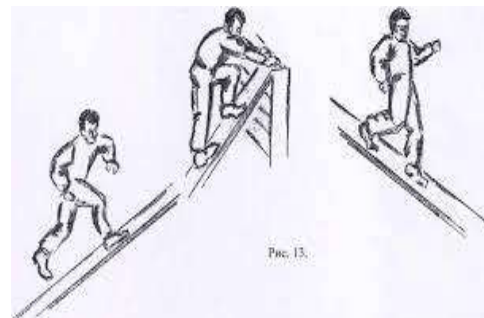
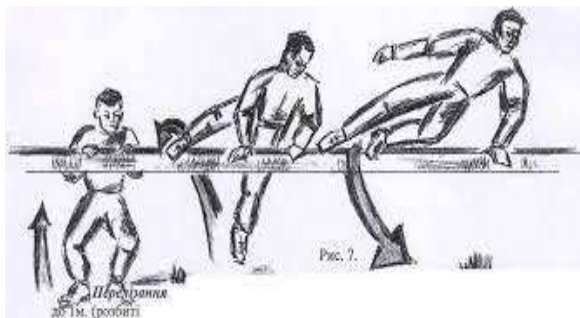
3. Різновиди ходьби та різновиди бігу :

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>



4. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.

<https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg>



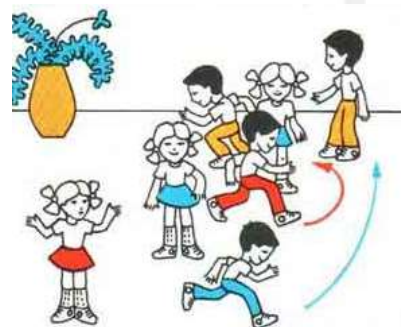
6. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».

Правила гри

Діти стають по троє і, взявшись за руки, утворюють коло. У кожній трійці є „шишка“, „жолудь“ і „горіх“. Один з гравців - ведучий. Він знаходиться поза колом. Вихователь проказує слово „горіх“ (або „жолудь“, „шишку“), і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь місце.

Варіанти: слова проказує не вчитель, а ведучий; гравці стоять не в колах, а в колонах; гравці стоять у шеренгах.

<https://www.youtube.com/watch?v=azWcutz8bkc>



7. Продовжимо гру веселою руханкою.

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!