

Дата: 01.02.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вистрибування з положення присіду. Рухлива гра «Впіймай жабу».

### 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=tZzTmEBaIVI>

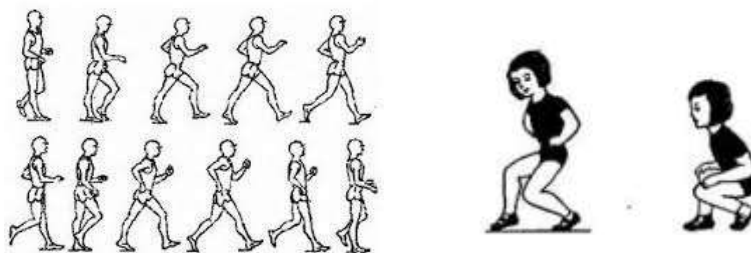
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCgIDd6lIDg>



3. Різновиди ходьби:

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



4. Різновиди бігу :

[https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w)



## 5. Вистрибування з положення присіду:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk>



## 6. Рухлива гра «Впіймай жабу»

### Правила гри:

В одному куті майданчика накреслене „гніздо чаплі“. Вихователь призначає одного з гравців „чаплею“, решта дітей — „жаб“, які стоять або стрибають „у болоті“ (ділянка майданчика, що позначена натягнутою мотузкою). Коли всі гравці розмістилися на відведених для них ділянках майданчика, вихователь промовляє: „Чапля!“ Високо піднімаючи ноги, „чапля“ прямує до „болота“, переступає через мотузку й ловить „жаб“, які, рятуючись від „чаплі“, вистрибують із „болота“ у будь-який спосіб. „Чапля“ може ловити тільки тих „жаб“, які не вистригнули з „болота“. Пійманих „чапля“ веде до себе у „гніздо“, де вони перебувають, поки не зміниться „чапля“. Нову „чаплю“ обирають тоді, коли буде пімано 2–3 „жаби“. Вони повинні перестрибувати, а не переступати через мотузку, коли ж ні — вони вважаються пійнаними.



## 7. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=e2zaeC8Ug88>

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