

Дата: 30.01.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи – одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування « плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».

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=SI7o0MVbU9g>

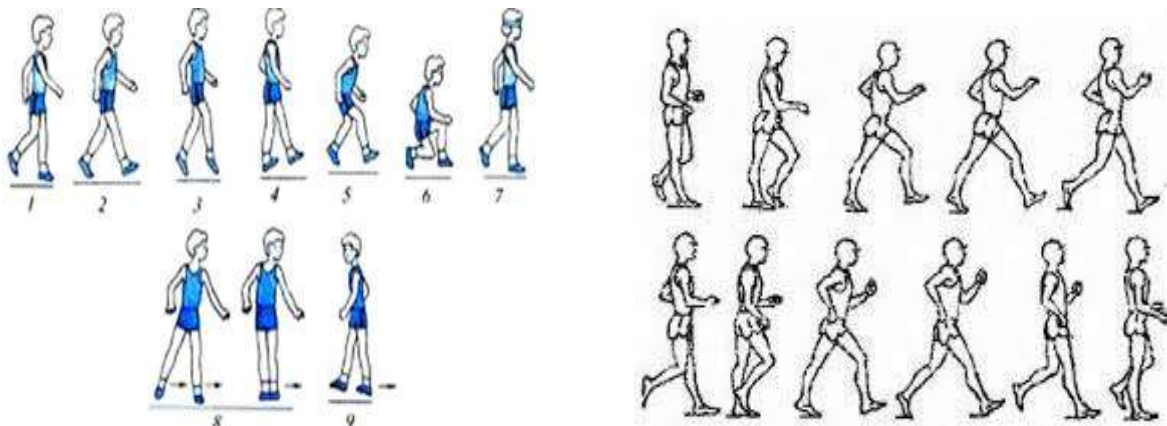
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

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



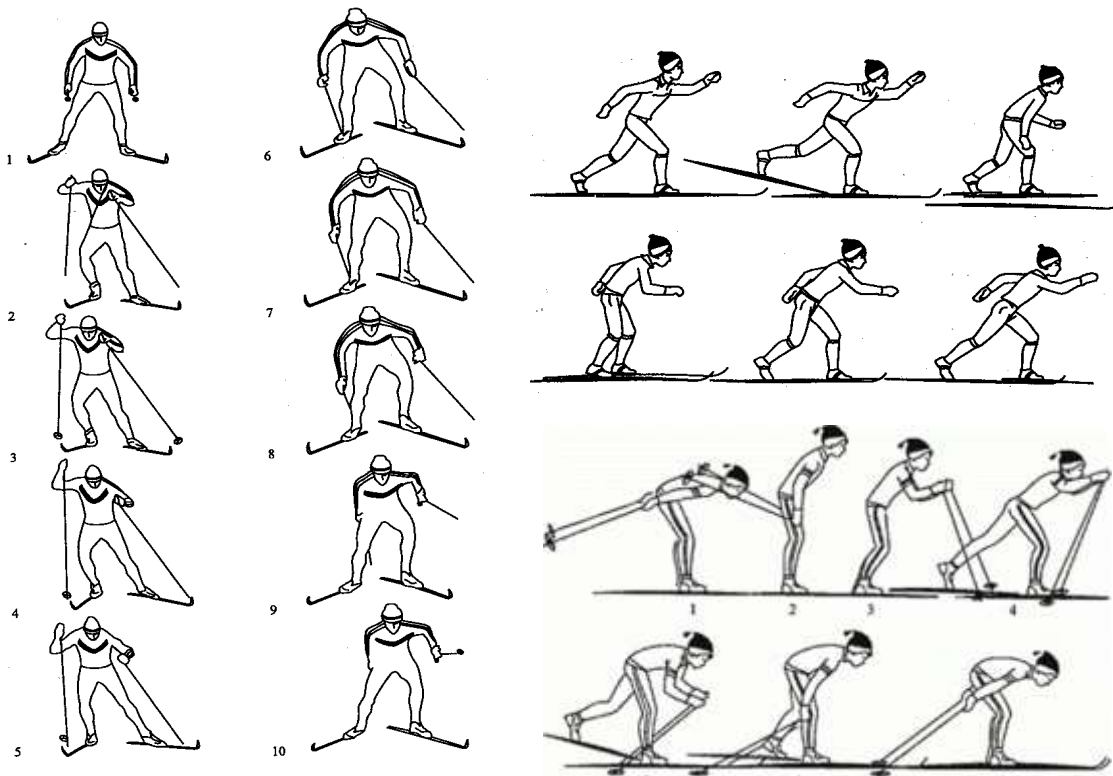
3. Різновиди ходьби та бігу :

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



4. Лижні ходи:

https://www.youtube.com/watch?v=Ime3E3Gq_DQ



5. Рухлива гра «Сороконіжка»

Мета: розвивати рухову активність.

Правила гри: Діти встають один за одним, беруть попереду, що стоїть за пояс, сідають навпочіпки і рухаються по колу. **Завдання – не впасти.**



6. Продовжимо гру веселою руханкою.

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!