

Дата: 25.01.23

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=Cp6JmkqCQfI>

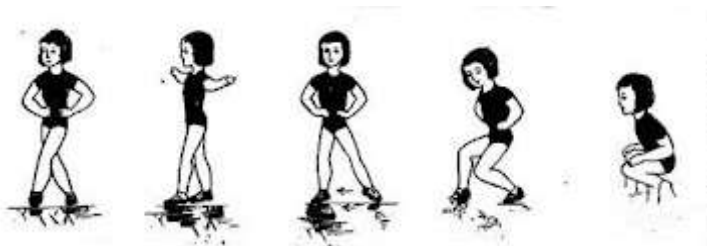
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=KIUuqo5O92w>



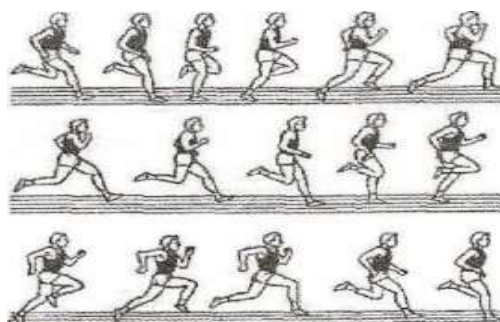
3. Різновиди ходьби:

<https://www.youtube.com/watch?v=pomWiddE4Rk>



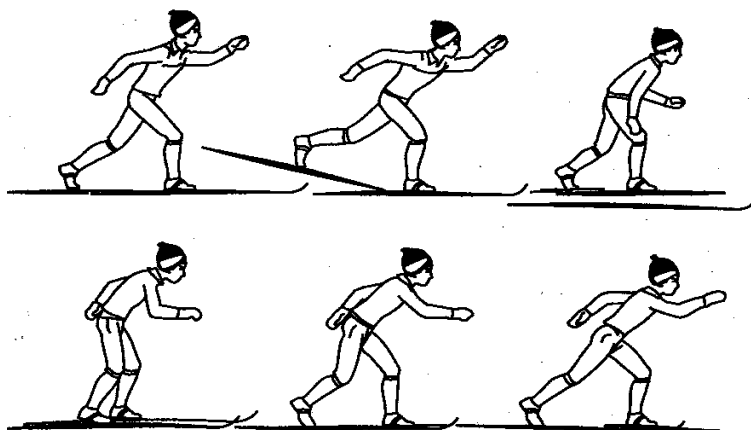
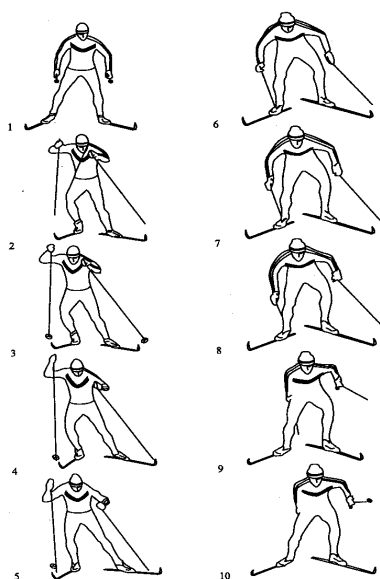
4. Різновиди бігу :

<https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA>



## 5. Лижні ходи:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ime3E3Gq\\_DQ](https://www.youtube.com/watch?v=Ime3E3Gq_DQ)



## 6. 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.*



## 7. Продовжимо гру веселою руханкою.

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

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