

Дата: 21.02.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу.  
Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра «У горизонтальну мішень!».

### 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=RQ2KUUpuFU>

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM>



3. Різновиди ходьби:

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



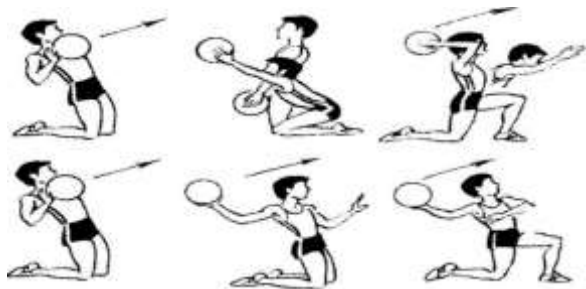
4. Різновиди бігу :

<https://www.youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8>



**5. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах:**

[https://www.youtube.com/watch?v=wqzoY6\\_YEtU](https://www.youtube.com/watch?v=wqzoY6_YEtU)



**6. Рухлива гра «У горизонтальну мішень!»**

**Правила гри:**

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м від лінії паралельно їй кладуть набік гімнастичну лаву.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішень маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.



**7. Продовжимо гру веселою руханкою:**

<https://www.youtube.com/watch?v=wifbvGJ9sWI>

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