Дата: 06.03.23 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», у

вертикальну ціль. Рухлива гра «Передав – сідай!».

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 виконають 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=4OGlsSWUdOU
- 2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи: https://www.youtube.com/watch?v=octHiYIsbOM



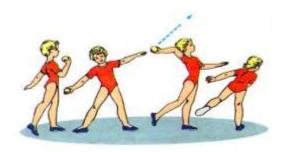
3. Різновиди ходьби та бігу:

https://www.youtube.com/watch?v=G0RyzVZEXak



4. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», у вертикальну ціль:

https://www.youtube.com/watch?v=HrTJ17rBzDA



5. Рухлива гра « Передав – сідай!» Правила гри:

Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди шикуються біля лінії в колону по одному. Попереду кожної колони, обличчям до неї, на відстані 5-6 кроків стає капітан, який тримає м'яч. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й сідає на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

6. Продовжимо гру веселою руханкою:

https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!