**Дата:** 24.01.23

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3 – 5 перешкод. Естафети.***

**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=jsSmkwg4aUg**](https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkwg4aUg)

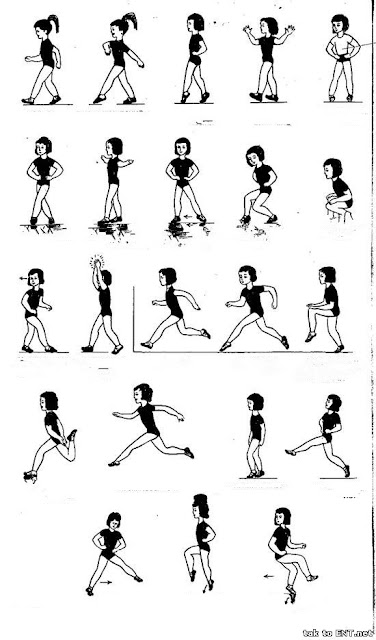
**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U**](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U)



**3. Різновиди ходьби:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)



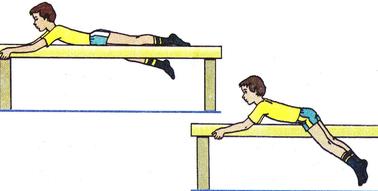


**4. Різновиди бігу :**

[**https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI**](https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI)

### **5.Подолання смуги перешкод.**

### [**https://www.youtube.com/watch?v=cmSXqISJ4U4**](https://www.youtube.com/watch?v=cmSXqISJ4U4)



**6. Естафети.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW\_6PZiw**](https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW_6PZiw)



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