

Дата: 29.02.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу.

Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».

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>



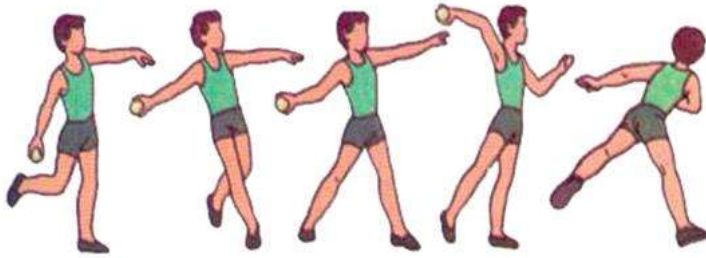
4. Різновиди бігу :

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



5. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із – за спини через плече», на дальність із місця:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>



6. Рухлива гра « Боротьба за м'яч»

Правила гри:

Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда, яка набере більше очок.



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!