

Дата: 09.02.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень. Рухливі ігри.

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=wmsgMg-Mw_0

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=NZ6FXa3D5Ug>



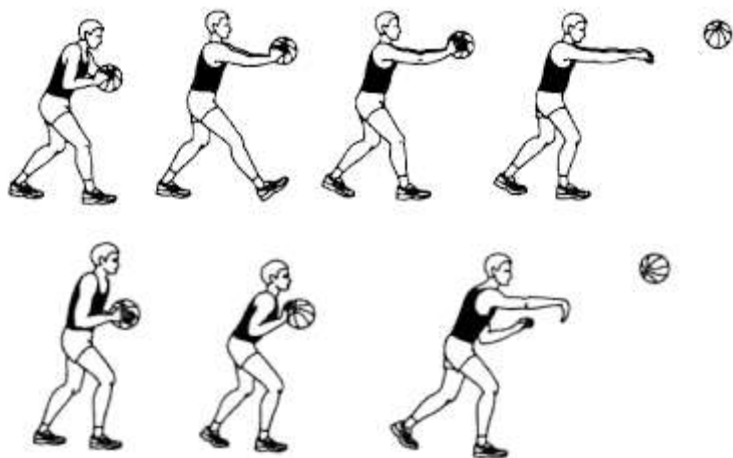
3. Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>



5. Передачі набивного м'яча із різних вихідних положень.

https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A



6. Рухлива гра «три камінчики»

Що знадобиться: по 3 камінчика або будь-яких маленьких круглих предметів, які можна затиснути в кулачку

Правила гри для двох: обидва учасники в кулачку ховають за спиною 1, 2 або 3 камінчика, щоб заплутати суперника. А можна злукавити і залишити руку порожньою. За сигналом обидва гравці виставляють перед собою «в гру» затиснутий кулак. Тепер завдання – вгадати, скільки камінців всього зараз в грі, і вони по черзі називають свій варіант числа від 0 до 6. Але повторюватися не можна. Наприклад, якщо перший гравець назве «п'ять», то другий вибирає з решти чисел. Далі розтискають кулаки і дивляться, хто виграв. Той хто вгадав викидає один свій камінчик і гра триває. Якщо ніхто не вгадав, то просто грають далі. Перемагає той, хто позбувся всіх камінчиків раніше.

Ще смішніше грати в три камінчика втрьох або вчотирьох. Головне – не забути змінити варіанти відповідей від 0 до 9 і від 0 до 12. До речі, ця старовинна французька гра раніше використовувалася не тільки для розваг, а й для вирішення спорів.



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqXg>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!