

**Дата:** 22.02.

**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>



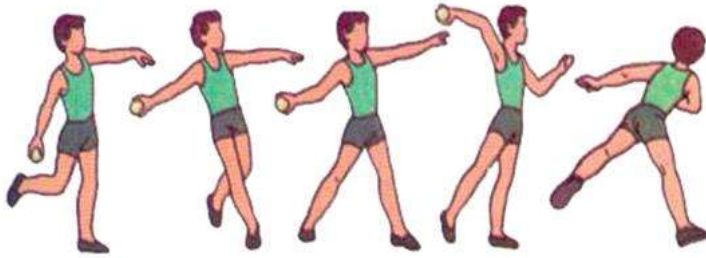
**4. Різновиди бігу :**

<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!!!***