

Дата: 23.01.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи – одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування « плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».**

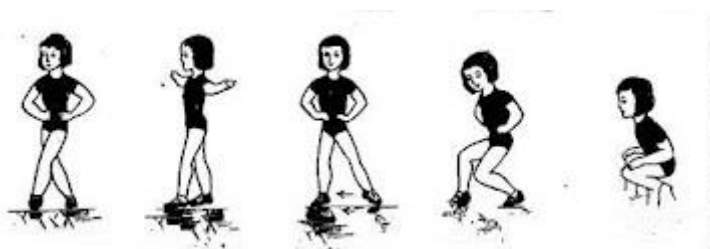
Хід уроку

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

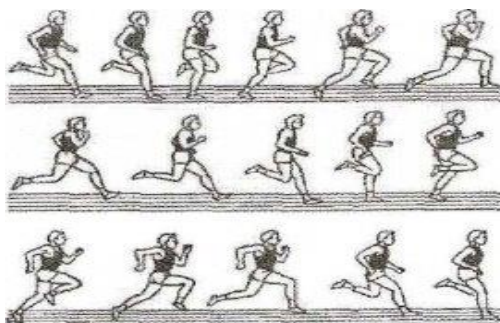
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:
<https://www.youtube.com/watch?v=KIUuqo5O92w>



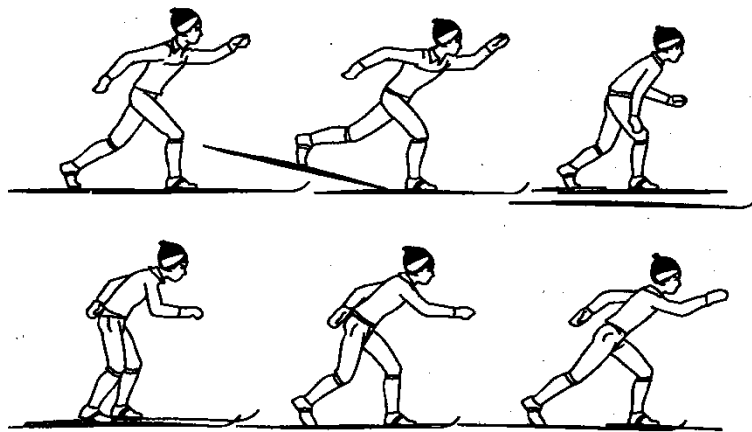
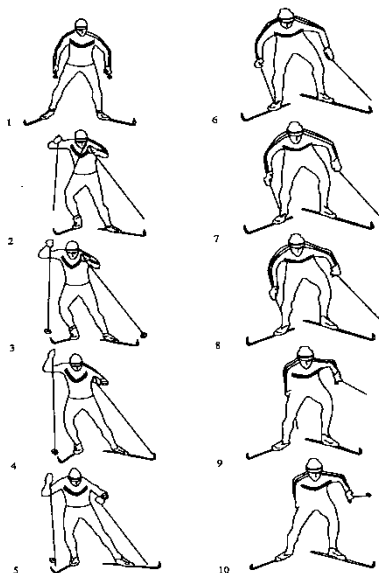
3. Різновиди ходьби:
<https://www.youtube.com/watch?v=pomWiddE4Rk>



4. Різновиди бігу :
<https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA>



5. Лижні ходи:
https://www.youtube.com/watch?v=Ime3E3Gq_DQ



6. Рухлива гра «Сороконіжка»

Мета: розвивати рухову активність.

Правила гри: Діти встають один за одним, беруть попереду, що стоїть за пояс, сідають навпочіпки і рухаються по колу. *Завдання – не впасти.*



7. Продовжимо гру веселою руханкою.

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!