Дата: 05.03.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В. Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із — за спини через плече», у вертикальну ціль. Рухлива гра «Передав — сідай!».

## 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!

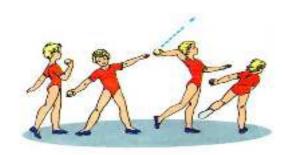
- 1.Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою: https://www.youtube.com/watch?v=4OGlsSWUdOU
- 2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=octHiYIsbOM">https://www.youtube.com/watch?v=octHiYIsbOM</a>



3. Різновиди ходьби та бігу: https://www.youtube.com/watch?v=G0RyzVZEXak



4. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із — за спини через плече», у вертикальну ціль: https://www.youtube.com/watch?v=HrTJ17rBzDA



## 5. Рухлива гра « Передав – сідай!» Правила гри:

Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди шикуються біля лінії в колону по одному. Попереду кожної колони, обличчям до неї, на відстані 5-6 кроків стає капітан, який тримає м'яч. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й сідає на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

## 6. Продовжимо гру веселою руханкою: https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!