

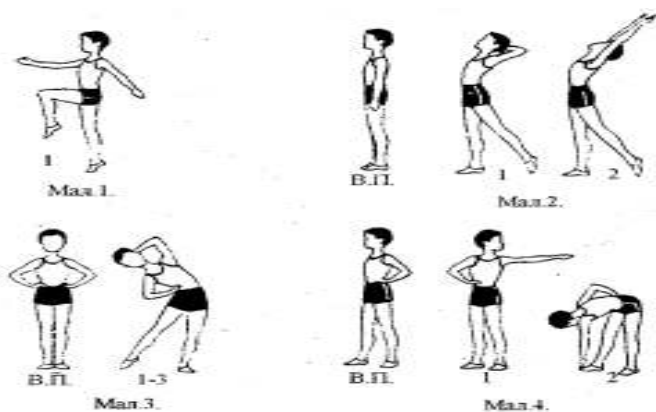
Дата: 29.01.2025    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.  
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи – одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування « плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».**

### Хід уроку

*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!*

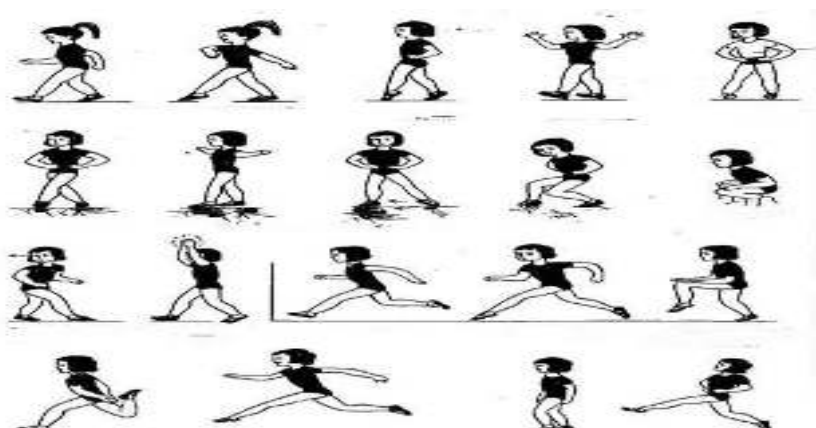
1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:  
[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:  
[https://www.youtube.com/watch?v=u-V\\_sKHsWmU](https://www.youtube.com/watch?v=u-V_sKHsWmU)



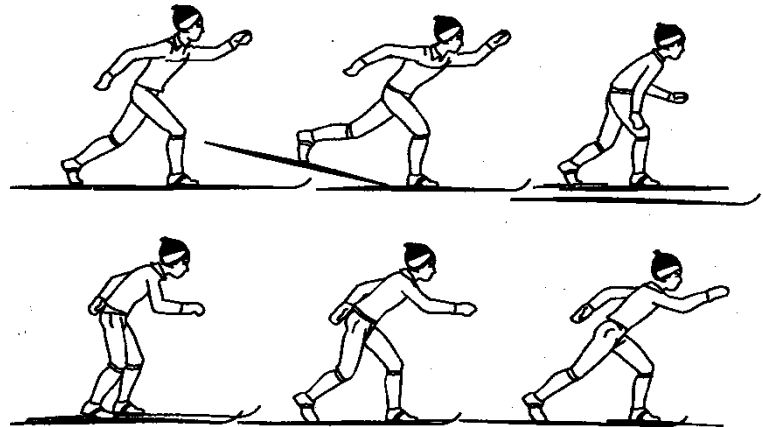
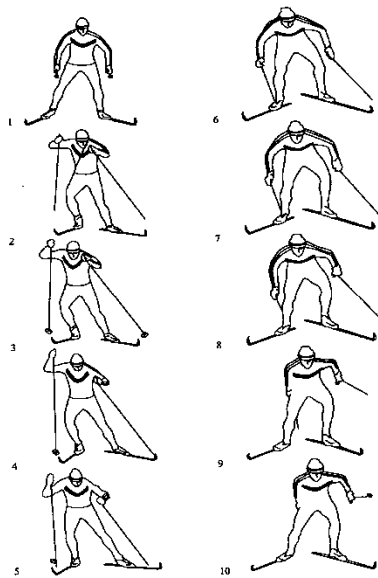
3. Різновиди ходьби та бігу :

<https://www.youtube.com/watch?v=G0RyzVZEXak>



#### 4. Лижні ходи:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ime3E3Gq\\_DQ](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!!!*