**Дата:** 14.02.2025

**Клас:** 4 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**Тема: *Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Багатократні кидки м’яча у стіну в максимальному темпі. Рухлива гра «Поверни м’яч».***

**Хід уроку**

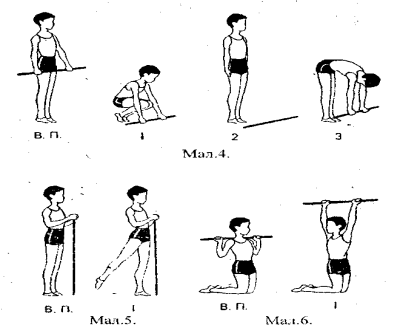
***Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Sl7o0MVbU9g**](https://www.youtube.com/watch?v=Sl7o0MVbU9g)

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY**](https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY)



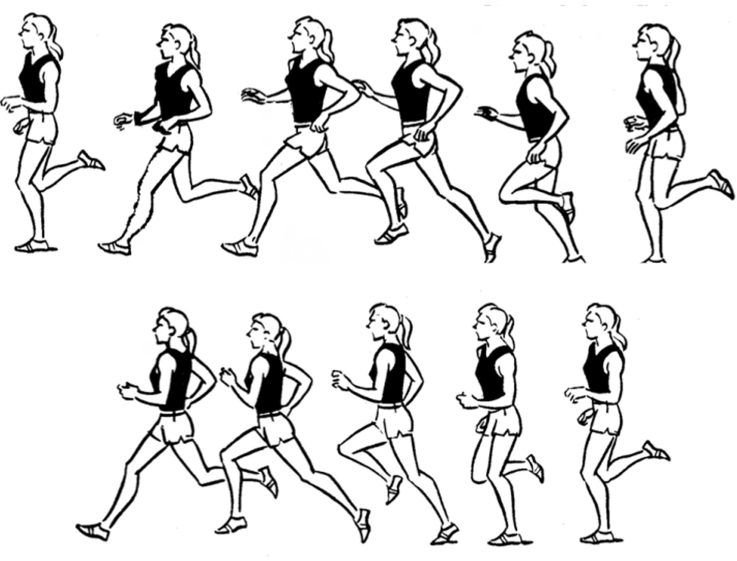
**3. Різновиди ходьби:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)



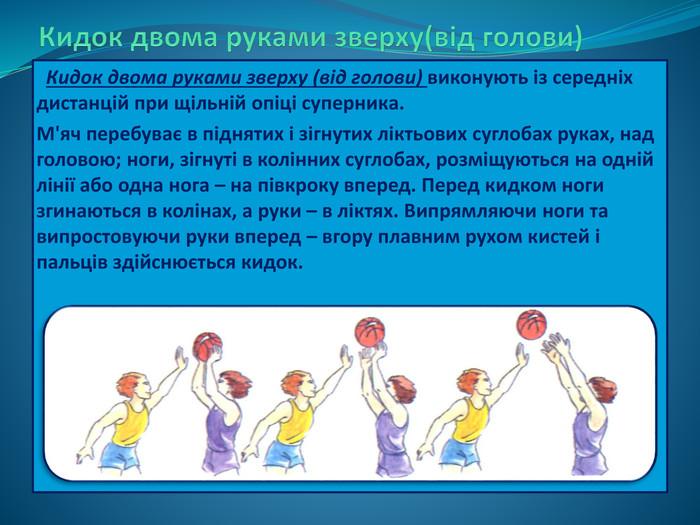
**4. Різновиди бігу :**

### [**https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI**](https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI)



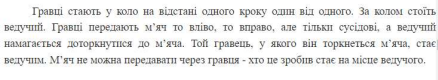
### **5.Багатократні кидки м’яча у стіну в максимальному темпі.**

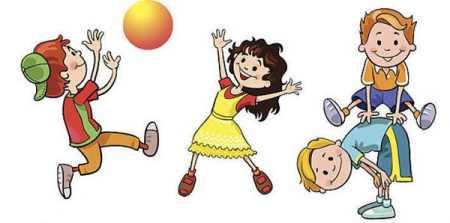
### При киданні тулуб відхиляється назад, руки з м’ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям.[**https://www.youtube.com/watch?v=ovaM4\_bRKhc**](https://www.youtube.com/watch?v=ovaM4_bRKhc)



**6. Рухлива гра « Поверни м’яч»**

**Правила гри:**





**7. Продовжимо гру веселою руханкою:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqXg**](https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqXg)

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров’я!!!***