**Дата:** 21.02.2025

**Клас:** 4 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**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 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=RQ2KUUupuFU**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM**](https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM)



**3. Різновиди ходьби:**

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

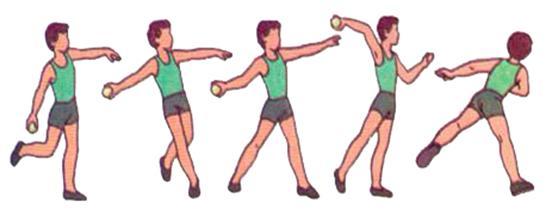


**4. Різновиди бігу :**

[**https://www.youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8**](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:**

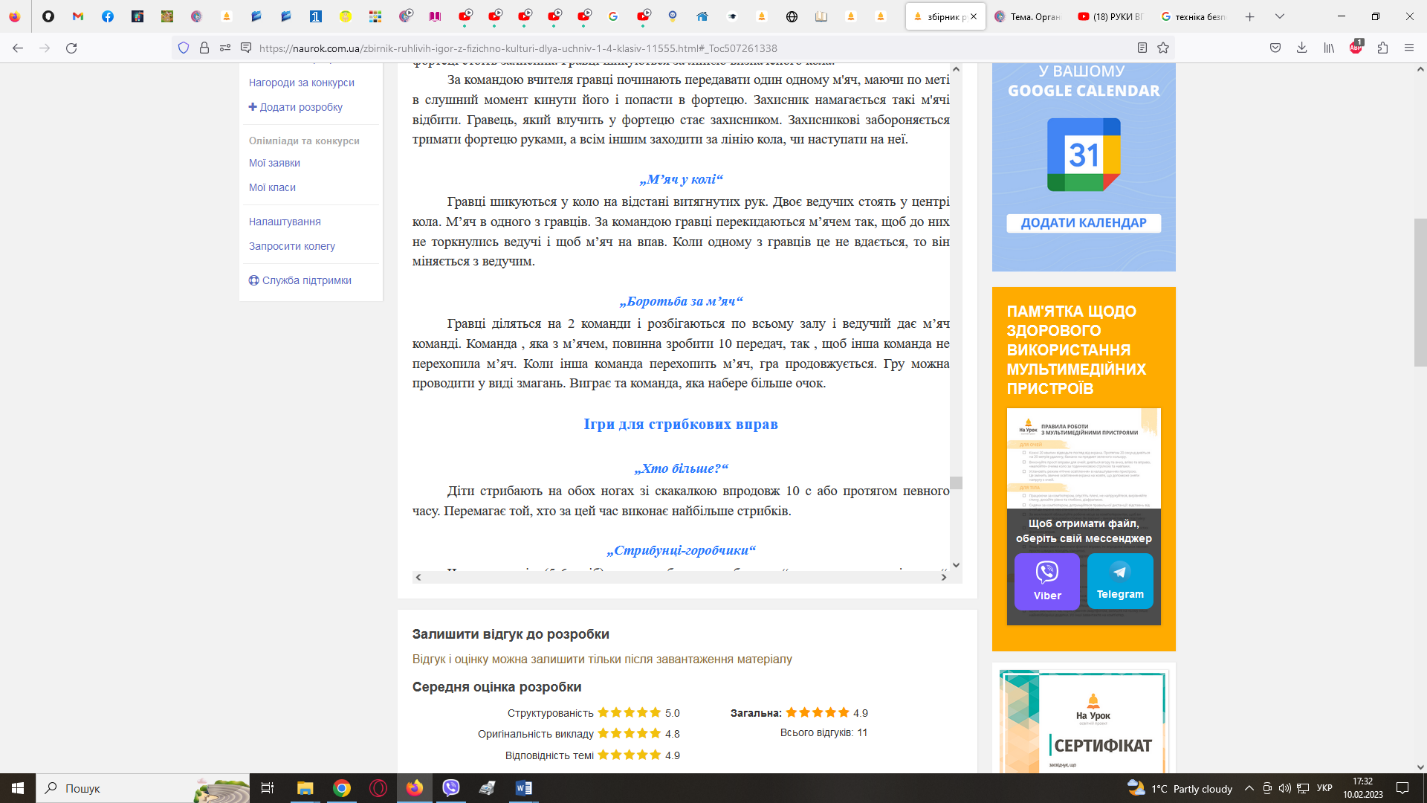
[**https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74**](https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74)



### 

**6. Рухлива гра « Боротьба за м’яч»**

**Правила гри:**





**7. Продовжимо гру веселою руханкою:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=wifbvGJ9sWI**](https://www.youtube.com/watch?v=wifbvGJ9sWI)

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