**Дата:** 31.01.2025

**Клас:** 4 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**Тема:  *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вистрибування із положення присіду. Передачі набивного м’яча із різних вихідних положень. Рухлива гра «Піймай жабу!»***

**Хід уроку**

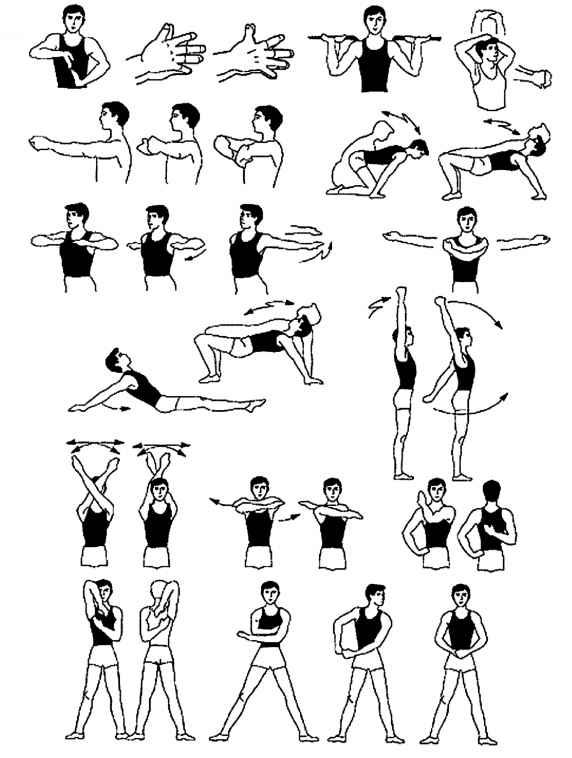
***Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал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

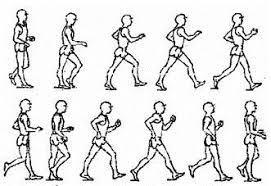
**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

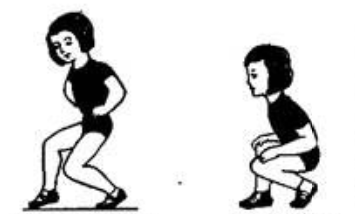
[**https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY**](https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY)



**3. Різновиди ходьби:**

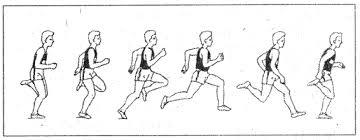
[**https://www.youtube.com/watch?v=epLKAqyegdY**](https://www.youtube.com/watch?v=epLKAqyegdY)





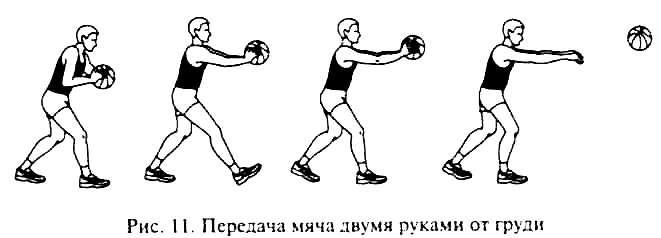
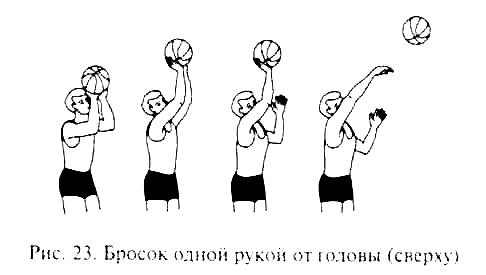
**4. Різновиди бігу :**

[**https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe\_w**](https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w)



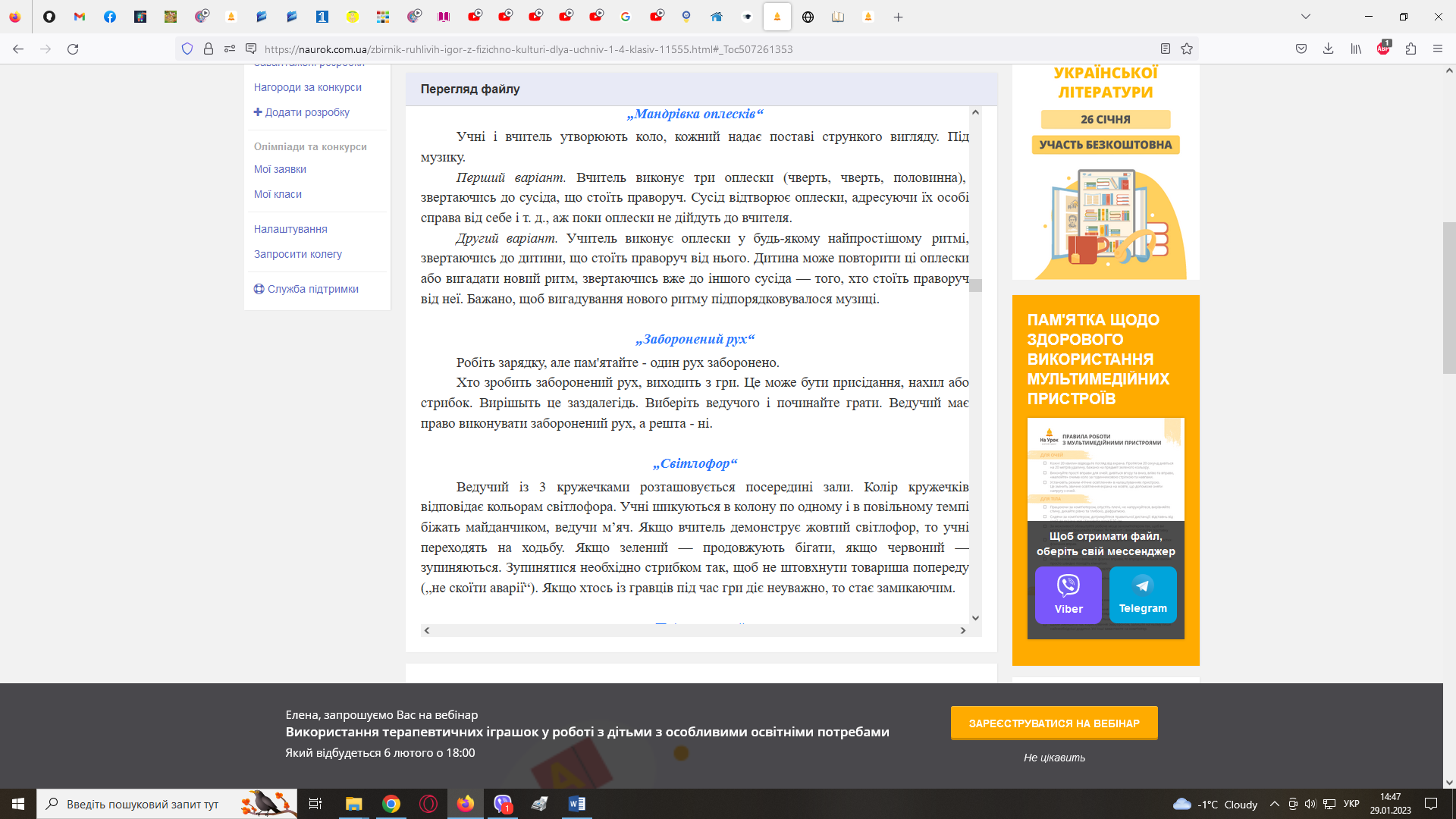
### **5.Передачі набивного м’яча із різних вихідних положень.**

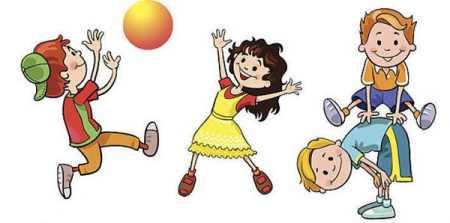
<https://www.youtube.com/watch?v=baPwMgpTcKc>



**6. Рухлива гра « Заборонений рух»**

**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!!!***