

Дата: 03.10.22

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори. Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику».

### 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 сьогоденні 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=woW4KwXDjAI>

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8>

**3. Виконайте вправи на положення тіла у просторі: упори:**

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

**4. Елементи акробатики.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bJfkgSezdw0>

**5. Танцювальна руханка .**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>

**6. Рухлива гра «Слухай музику».**

**Хід гри:**

*„Слухай музику“*

Мають бути заготовлені три мелодії. Під першу учні йдуть по колу. Коли зазвучить інша музика (обумовлена яка саме) – учні повинні набути пози „делекі“ (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо зазвучить третя, – учні повинні набути пози „жабки“ (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). Хто не впорався – сідає в коло.

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