

Дата: 04.10.22

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси. 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 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=66OE\\_d\\_2hc0](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ae6gaiYcFEk>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qJddaYHC6TE>

**4. Елементи акробатики.**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NaH9zWhzyU&list=RDLV\\_NaH9zWhzyU&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU&list=RDLV_NaH9zWhzyU&start_radio=1)

**5. Танцювальна руханка .**

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmaAGVWol2c>

**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 „лелеки“ (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!!!***