**Дата:** 20.09.22

**Клас:** 4– А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Довмат Г.В.

**Тема:** **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправ. Положення тіла у просторі: упори (перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні). Елементи акробатики. Рухлива гра «Виклик»**

**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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. **Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

3. **Різновиди ходьби.**

<https://youtu.be/OO-_a_qHkSw>

4. **Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40>I

5. **Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:**

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

**6.Акробатичні вправи.**

https://www.youtube.com/watch?v=\_NaH9zWhzyU

7. **Рухлива гра.**

**Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

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