**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Елементи акробатики. Рухлива гра «Займи вільне місце»**

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=Gl04yaXfpLo**](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E>

**4. Танцювальна руханка .**

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням* ***:***

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

**5. Рухлива гра «Займи вільне місце»**

**Хід гри:**

**Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає свисток, після чого гравці, які перебувають в обручах, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів.**

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