**Дата:** 07.11.22

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».***

**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=3auqI9qlu6k**](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc**](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc)

**3**. **Ознайомлення з різновидами бігу, поняттям «легка атлетика».**

- ***Перегляньте відео про різновиду бігу, техніки бігу.***

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

**5. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

**- *Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,***

***які переглянули у відео.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**6. Танцювальна руханка .**

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0***](https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0)

**7. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

**Хід гри:** Діти стають в колі в колонах по 3 чоловіки. Перші номери – це

шишки, другі – жолуді, треті – горіхи. По середині стоїть вільний

учень. По сигналу вчителя «Шишки» (або «Жолуді», або «Горіхи»)

номери міняються між собою, а вільний гравець повинен зайняти місце

перших номерів. Виграє той хто жодного разу не був вільним гравцем.

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