**Дата:** 09.11.22

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *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=wmsgMg-Mw\_0**](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи.**

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

**3**. **Різновиди ходьби. Різновиди бігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws**](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

**4. Дізнайся більше про українських спортсменів за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=TX9mlyqcK5E**](https://www.youtube.com/watch?v=TX9mlyqcK5E)

**6. Рухлива гра «Дискотека».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=0Y4vNhc41rQ**](https://www.youtube.com/watch?v=0Y4vNhc41rQ)

**Хід гри:**

Вам необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькі, навіть трішки кумедні і часто повторюються. Поки гратиме музика, діти будуть повторювати їх за вами. Змінюйте музику, змінюйте рухи.

Якщо у когось з дітей прокинеться танцювальна фантазія – запропонуйте стати ведучим, показувати свої вигадані рухи, а інші нехай повторюють. Зайве мабуть казати, що музика має бути ритмічна і весела для цієї гри.

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