**Дата:** 21.09.22

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори. 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://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 «Виклик».**

**Хід гри:**

*Учасники гри об’єднуються у дві команди, шикуються в колони та визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кро­ків. Учитель, який стоїть за 3-4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають із колон і біжать уперед, оминаючи колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і ста­ють на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше ніж суперник, зараховують одне очко.*

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