

**Дата:** 05.10.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси. Елементи акробатики. Рухлива гра «Слухай музику».

### **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 виконують 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=66OE\\_d\\_2hc0](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ae6gaiYcFEk>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qJddaYHC6TE>

**4. Елементи акробатики.**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NaH9zWhzyU&list=RDLV\\_NaH9zWhzyU&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU&list=RDLV_NaH9zWhzyU&start_radio=1)

**5. Танцювальна руханка .**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmaAGVWol2c>

**6. Рухлива гра «Слухай музику».**

**Хід гри:**

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