

Дата: 08.09.

Клас: 4– Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Заярнюк С.А.

Тема: Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.

### 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

**2. Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

**3. Різновиди ходьби.**

<https://youtu.be/OO- a qHkSw>

**4. Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

**5. Виконайте загально розвивальні вправи з м'ячем:**

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

**6. Рухлива гра.**

**Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

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