

Дата: 15.09.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди. Елементи акробатики. Рухлива гра «Фігури».

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. Загально-розвивальні вправи акробатики.

- Виконай комплекс вправ за посиланням :

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

<https://youtu.be/OO-aqHkSw>

4. Бігові вправи.

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

5. Виконай веселу руханку.

<https://youtu.be/K0jKynRIAnU>

6. Рухлива гра «Фігури».