

**Дата:** 03.10.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори. 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=woW4KwXDjAI>

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8>

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

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

**4. Елементи акробатики.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bJfkgSezdw0>

**5. Танцювальна руханка .**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>

**6. Рухлива гра «Слухай музику».**

**Хід гри:**

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