**01.12 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Полька на місці».**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ, танцювальним кроком «Полька на місці»; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; розвивати навички виконувати танцювальні кроки; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

**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=Jt4yzNZsuLg**](https://www.youtube.com/watch?v=Jt4yzNZsuLg)

**2. Організаційні вправи.**

**- Виконайте вправи:**

**➢** На носках, руки на поясі.

➢ На п’ятках, руки за голову.

➢ Напівприсідання, руки на колінах.

➢ Повний присід, руки на колінах.

**3. Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8**](https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8)

**4. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=oHdWoKCqJxI**](https://www.youtube.com/watch?v=oHdWoKCqJxI)

**5. Танцювальні кроки: «Полька».**

**Повторення танцювальних кроків:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E**](https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E)

**Полька з підскоками**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A**](https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A)

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