**08.11 Фізична культура**

**Тема: Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м.**

**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=3auqI9qlu6k**](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc**](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc)

**3**. **Ознайомлення з різновидами бігу, поняттям «легка атлетика».**

- ***Перегляньте відео про різновиду бігу, техніки бігу.***

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

**5. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

**- *Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,***

***які переглянули у відео.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**6. Танцювальна руханка .**

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням* ***:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0***](https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0)

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