**09.11 Фізична культура**

**Тема: 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=4OGlsSWUdOU**](https://www.youtube.com/watch?v=4OGlsSWUdOU)

**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.**

**** В. п.- о.с., руки на пояс.

Нахили голови вправо, вліво, вперед, назад.

 В.п.- руки до плечей, колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед,

назад.

 В.п. - о.с., руки в сторони (сжаті в кулачки), на 1-2-3 – розвести руки в

сторони, на 4 – зігнути руки до плечей, м’язи напружити.

 В.п. – стійка ноги нарізно. Руки зігнуті вертикально в ліктях.

На 1 – поворот вліво, на 2 – лікті звести разом,

на 3 -4 – те ж вправо.

 В.п. – стійка ноги нарізно. Руки за спину. 1-2 – повороти тулуба вліво,

3-4- повороти тулуба вправо.

 В.п. – стійка ноги нарізно.

1-2 – прямі руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися в тулубі

3-4- прямі руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися в тулубі.

**** В.п. –о.с.

1-2 – присід, руки вперед,

3-4 –о.с.

 Ходьба на місці. Вправи на відновлення дихання.

В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.

**3. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

**- Виконайте вправи з різновидів ходьби (для профілактики**

**плоскостопості).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

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

**- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.**

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

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