**10.11 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=wmsgMg-Mw\_0**](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи.**

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

**3**. **Різновиди ходьби. Різновиди бігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws**](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

**4. Дізнайся більше про українських спортсменів за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=TX9mlyqcK5E**](https://www.youtube.com/watch?v=TX9mlyqcK5E)

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