**13.12 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: вірьовочка, вихилясник, припадання.**

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

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M**](https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M)

**4. Різновиди ходьби.**

***- Виконайте вправи з різновидів ходьби:***

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

**5. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

***Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=xlQFpTJLv5w**](https://www.youtube.com/watch?v=xlQFpTJLv5w)

### **5. Танцювальні кроки: «*вірьовочка» - рух, який нагадує заплітання коси, виконується як переведення робочої ноги за опорну:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=c\_ZyBHC8buY**](https://www.youtube.com/watch?v=c_ZyBHC8buY)

### ***«вихилясник» – рух, що виконується з носка на п’ятку з відведенням ноги у бік:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=CY6Zx4lXXbw***](https://www.youtube.com/watch?v=CY6Zx4lXXbw)

### ***«припадання» - рух, коли відбувається упадання на праву чи ліву ногу:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU***](https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU)

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