**15.11 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних.**

**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=Cp6JmkqCQfI**](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

**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=XlTHEbVe5jQ&amp;t=58s**](https://www.youtube.com/watch?v=XlTHEbVe5jQ&amp;t=58s)

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

**5. Біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та**

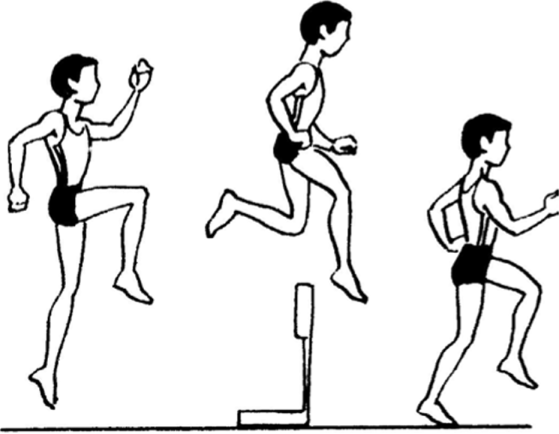
**горизонтальних (шириною до 1 м)**

***Біг з горизонтальними перешкодами (стрибки по позначках)***

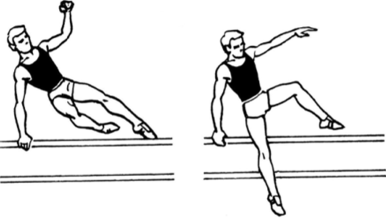


***Біг з вертикальними перешкодами***





***Подолання перешкод з опорою на руку або ногу***



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