**20.12 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: ритмічні завдання.**

**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 та загальнорозвивальні вправи:**

**• перешикування із колони по одному в колону по три (чотири),**

**розмикання і змикання.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw**](https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw)

**Комплекс для формування правильної постави:**

***• ходьба на носках, п'ятах***

**3. Різновиди ходьби та бігу в домашніх умовах:**

* **біг з високим підніманням стегна**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3haY\_bpN2Fo**](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)

**• біг із закиданням гомілок.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c**](https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c)

### **4. Танцювальні кроки: *ритмічні завдання***

[**https://www.youtube.com/watch?v=g-w2PgzshSw**](https://www.youtube.com/watch?v=g-w2PgzshSw)

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