**23.11 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Галоп».**

**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=66OE\_d\_2hc0**](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Організаційні вправи .**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6g\_0QWoT7Vw**](https://www.youtube.com/watch?v=6g_0QWoT7Vw)

**3. Загальнорозвивальні вправи**

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

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

**- Перегляньте відео про різновиди ходьби та бігу на місці в домашніх**

**умовах.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yZGXxv-MFW4>

**5. Танцювальні кроки «Галоп».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0**](https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0)

**Галоп (франц. galop), бальний танець 19 ст.,** що виконувався в

стрімкому, стрибкоподібному русі. Музичний розмір  2  /  4  . Виник в Німеччині. На початку 19 ст. поширився по всій Європі. Застосовувався в опері, опереті, балеті. Користувалися популярністю галопи Е. Вальдтейфеля, І. Ланнера, І. Штрауса-сина.

**6. Руханка «Голова, плечі».**

- **Пропоную виконати руханку на уважність і швидкість:**

<https://www.youtube.com/watch?v=n4gj0QsaIxc>

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