**24.04 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи , загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу, виконувати стрибки у висоту, застрибування на м’які перешкоди; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, координації, сили, здорового способу життя.

**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.** **Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»**

 Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.

 Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим

присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.

 Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце

приземлення.

**2. Загально-розвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&t=18s&pp=ygUx0LfQsNCz0LDQu9GM0L3QvtGA0L7Qt9Cy0LjQstCw0Y7Rh9GWINCy0L_RgNCw0LLQuA%3D%3D>

**3. Різновиди ходьби.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GY7zeIJAeYE&pp=ygUf0YDRltC30L3QvtCy0LjQtNC4INGF0L7QtNGM0LHQuA%3D%3D>

**4.Різновиди бігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_Ui1KVRmBKs&pp=ygUZ0LHRltCz0L7QstGWINCy0L\_RgNCw0LLQuA%3D%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=_Ui1KVRmBKs&pp=ygUZ0LHRltCz0L7QstGWINCy0L_RgNCw0LLQuA%3D%3D)

**5. Стрибки у довжину з розбігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0&pp=ygUy0YHRgtGA0LjQsdC60Lgg0YMg0LTQvtCy0LbQuNC90YMg0Lcg0YDQvtC30LHRltCz0YM%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0&pp=ygUy0YHRgtGA0LjQsdC60Lgg0YMg0LTQvtCy0LbQuNC90YMg0Lcg0YDQvtC30LHRltCz0YM%3D)

**6. Комплекс вправ на розвитку стрибучості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=I8NC\_tjmSJA**](https://www.youtube.com/watch?v=I8NC_tjmSJA)

**7. Танцювальна руханка.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2q7XqVv_bCo&pp=ygUO0YDRg9GF0LDQvdC60LA%3D>

**8. Вправи на відновлення дихання.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D>

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