01.09. 4 – Б клас Фізична культура **Тема. *Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Олімпійські чемпіони України. Роль фізичних вправ для розвитку кістково – м’язової та дихальної систем організму. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.***

**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=haAfK10vH7s**](https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s)

***2. Комплекс ЗРВ.***

[***https://youtu.be/twEBhqvVwUU***](https://youtu.be/twEBhqvVwUU)

***3. Рухливі ігри та естафети з лазінням та перелітанням замінимо аеробікою.***

[***https://youtu.be/odhSDPDUOyc***](https://youtu.be/odhSDPDUOyc)

[***https://youtu.be/4GyKfkSReLo***](https://youtu.be/4GyKfkSReLo)

***Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров’я.***