**Дата:** 01.12

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Полька на місці». Рухливі ігри «Білі ведмеді».**

**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=Jt4yzNZsuLg**](https://www.youtube.com/watch?v=Jt4yzNZsuLg)

**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=2UBNh0jpBj8**](https://www.youtube.com/watch?v=2UBNh0jpBj8)

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

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

**5. Танцювальні кроки: «Полька».**

**Повторення танцювальних кроків:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E**](https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E)

**Полька з підскоками**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A**](https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A)

**6. Рухлива гра «Білі ведмеді».**

***П**ідготовка.***

Обирають двох ведучих - «білих ведмедів». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі» або «тюлені» - бігають по майданчику.

*Зміст гри.*

За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на «полювання», тримаючись при цьому за руки. Наздогнавши одного з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Пійманого відводять на «крижину». Та само ловлять іншого гравця. Обидва спійманих учасники стають «ведмедями» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова піймана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «моржів» і «тюленів».

*Правила гри:*

*1)* Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються спійманими і йдуть на «кригу».

2) Під час «полювання» забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

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