**Дата:** 02.11.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. Рухлива гра «Дискотека».**

**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. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U**](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U)

**3**. **Елементи акробатики: *«міст» із положення лежачи.***

<https://www.youtube.com/watch?v=NFIi6rofMPY>

**5. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU**](https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU)

**6. Танцювальна руханка .**

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням* ***:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp\_Phf\_g***](https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phf_g)

**7. Рухлива гра «Дискотека».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XCqtWzmjO0M**](https://www.youtube.com/watch?v=XCqtWzmjO0M)

**Хід гри:**

Вам необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькі, навіть трішки кумедні і часто повторюються. Поки гратиме музика, діти будуть повторювати їх за вами. Змінюйте музику, змінюйте рухи.

Якщо у когось з дітей прокинеться танцювальна фантазія – запропонуйте стати ведучим, показувати свої вигадані рухи, а інші нехай повторюють. Зайве мабуть казати, що музика має бути ритмічна і весела для цієї гри.

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