**Дата:** 05.12.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема**: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: кроки з притупуванням. 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://youtu.be/haAfK10vH7s**](https://youtu.be/haAfK10vH7s)

**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.**

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

**4. Різновиди ходьби.**

***- Виконайте вправи з різновидів ходьби:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**5. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

***Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**5. Танцювальні кроки: кроки з притупуванням.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU**](https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU)

**6. Рухлива гра «Дискотека»**

**Правила 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.

**7. Продовжимо гру веселою руханкою.**

[**https://youtu.be/VcsgjbPs\_iI**](https://youtu.be/VcsgjbPs_iI)

[**https://youtu.be/49YaIr0hPZo**](https://youtu.be/49YaIr0hPZo)

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