**Дата:** 08.12.

**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.** **Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в**

**домашніх умовах.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**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=pJYXpLJhA0M**](https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M)

**4. Різновиди ходьби.**

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=yZGXxv-MFW4***](https://www.youtube.com/watch?v=yZGXxv-MFW4)

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

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI***](https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=oG2yFc-fgBQ**](https://www.youtube.com/watch?v=oG2yFc-fgBQ)

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

**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://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw\_k**](https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k)

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