**Дата:** 19.09.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Тема: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори. Елементи акробатики. Рухлива гра «Виклик».***

**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>

**2. Загально-розвивальні вправи.**

- *Виконайте різноманітні види ходьби, спираючись на пояснення у відео за посиланням:*

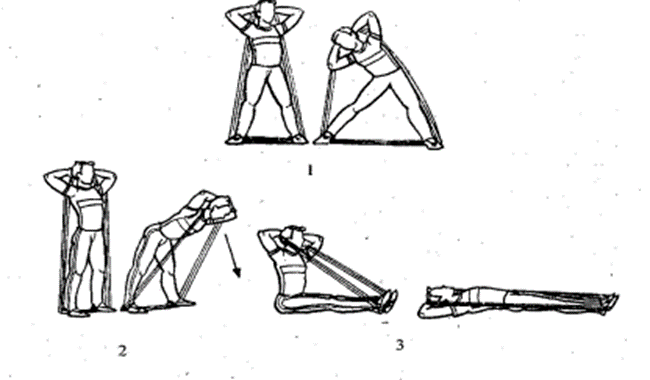
Примітка: Кожну вправу виконувати 2 кола по кімнаті. Пам’ятайте про техніку безпеки під час занять вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws>

**3**. **Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

**4.** **Виконайте вправи на різноманітне положення тіла у просторі, взявши за приклад наведені нижче малюнки:**

****

**5. Продовжіть виконання вправ за посиланням:** [**https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY**](https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY)

**6. Танцювальна руханка .**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWIj8**](https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWIj8)

**7. Рухлива гра «Виклик».**

**Хід гри:**

*Учасники гри об’єднуються у дві команди, шикуються в колони та визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кро­ків. Учитель, який стоїть за 3-4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають із колон і біжать уперед, оминаючи колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і ста­ють на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше ніж суперник, зараховують одне очко.*

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