**Дата:** 19.12.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: ритмічні завдання. Рухлива гра «Естафета звірів».**

**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=Cp6JmkqCQfI**](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

**• перешикування із колони по одному в колону по три (чотири),**

**розмикання і змикання.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw**](https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw)

**Комплекс для формування правильної постави:**

***• ходьба на носках, п'ятах***

**3. Різновиди ходьби та бігу в домашніх умовах:**

* **біг з високим підніманням стегна**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3haY\_bpN2Fo**](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)

**• біг із закиданням гомілок.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c**](https://www.youtube.com/watch?v=8QBsgsUBK5c)

### **4. Танцювальні кроки: *ритмічні завдання***

[**https://www.youtube.com/watch?v=g-w2PgzshSw**](https://www.youtube.com/watch?v=g-w2PgzshSw)

**5. Рухлива гра «Естафета звірів»**

**Правила гри**

**Підготовка.** Гравці діляться на 2-4 рівні команди і шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Гравці в командах приймають назви звірів. Припустимо, перші називаються "ведмедями", другі - "вовками", треті - "лисицями", четверті - "зайцями" і т.п. Кожен запам`ятовує, якого звіра він зображує.

Перед першим граком в колоні проводиться стартова риска. Попереду кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту креслиться лінія фінішу.

**Зміст гри.** Керівник голосно викликає будь-якого звіра. Гравці, які взяли назву цього звіра, вибігають вперед, оббігають предмет і повертаються назад. Той, хто першим повернеться в свою команду, виграє для неї очко. Керівник викликає звірів врізнобій, на свій розсуд. Деяких він може викликати і по два рази.

Гра проводиться 5-10 хв, після чого підраховуються очки. Перемагає команда, яка заробила більшу кількість очок.

**Правила гри:** 1. Якщо обидва гравці прибіжать одночасно, очки не зараховуються жодній команді.

2. Якщо гравець не добіжить до кінцевого пункту, очко заробляє його партнер з іншої команди.

**6. Рухливі ігри та естафети.**

[**https://youtu.be/ke\_b9RY4j2s**](https://youtu.be/ke_b9RY4j2s)

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