**Дата:** 29.09.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

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

**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=4OGlsSWUdOU**](https://www.youtube.com/watch?v=4OGlsSWUdOU)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=QasgtkT3y0U>

**3**. **Виконайте вправи на положення тіла у просторі: упори:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FMM1spB_0Bg>

**4. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=K5lHRlzdgLs**](https://www.youtube.com/watch?v=K5lHRlzdgLs)

**5. Танцювальна руханка .**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=n912stubKj4**](https://www.youtube.com/watch?v=n912stubKj4)

**6. Рухлива гра «Займи вільне місце».**

**Хід гри:**

*Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає свисток, після чого гравці, які перебувають в обручах, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів.*

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