**Дата:** 31.10.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. 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://www.youtube.com/watch?v=66OE\_d\_2hc0**](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

**3**. **Елементи акробатики: *«міст» із положення лежачи.***

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

**5. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=T6\_ox2Kg\_zM**](https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM)

**6. Танцювальна руханка .**

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

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

**7. Рухлива гра «Дискотека».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=0Y4vNhc41rQ**](https://www.youtube.com/watch?v=0Y4vNhc41rQ)

**Хід 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.

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