

Дата: 02.09.2024    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.

**Тема: Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Олімпійські чемпіони України. Роль фізичних вправ для розвитку кістково – м'язової та дихальної систем організму. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.**

### 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 виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://youtube/haAfK10vH7s>

2. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Переглянь уважно відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=NsidAJbjcT8>

3. Комплекс ЗРВ.

<https://youtu.be/twEBhqvVwUU>

4. Олімпійські чемпіони України 2024. Самостійне ознайомлення з інформацією

[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85\\_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85\\_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85\\_2024](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024)

5. Рухливі ігри та естафети з лазінням та перелітанням замінимо аеробікою.

<https://youtu.be/odhSDPDUOyc>

<https://youtu.be/4GyKfkSReLo>

6. Тестування «Фізичне виховання в Запорізькій Січі»

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=1300706>

*Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров'я.*