**Дата:** 02.09.2024

**Клас:** 4-А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**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 виконають 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***](https://youtube/haAfK10vH7s)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=NsidAJbjcT8**](https://www.youtube.com/watch?v=NsidAJbjcT8)

**3. Комплекс ЗРВ.**

[***https://youtu.be/twEBhqvVwUU***](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/odhSDPDUOyc)

[***https://youtu.be/4GyKfkSReLo***](https://youtu.be/4GyKfkSReLo)

**6. Тестування «Фізичне виховання в Запорізькій Січі»**

[***https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=1300706***](https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=1300706)

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