**Дата:** 06.09.2024

**Клас:** 4– А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Старікова Н.А.

**Тема: *Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. **Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

3. **Різновиди ходьби.**

<https://youtu.be/OO-_a_qHkSw>

4. **Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40>I

5. **Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:**

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

6. **Рухлива гра.**

**Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

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