**Дата:** 11.09.2024

**Клас:** 4 – А

**Предмет:** *фізична культура*

**Вчитель:** *Старікова Н.А.*

**Тема: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди. Елементи акробатики. Рухлива гра «Фігури».***

**Мета:**повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ; тренувати у виконанні положенні тіла у просторі: сіди, елементи акробатики; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

**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**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2. Загально-розвивальні вправи акробатики.**

- Виконай комплекс вправ за посиланням :

[**https://youtu.be/iVaMGTVWXDY**](https://youtu.be/iVaMGTVWXDY)

**3**. **Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

[**https://youtu.be/OO-\_a\_qHkSw**](https://youtu.be/OO-_a_qHkSw)

**4.** **Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

**5. Виконай веселу руханку.**

[**https://youtu.be/K0jKynRlAnU**](https://youtu.be/K0jKynRlAnU)

**6. Рухлива гра «Фігури».**

