**Дата:** 13.09.2024

**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 (перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні), 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)

[**https://www.youtube.com/watch?v=g8aR8t3emQk**](https://www.youtube.com/watch?v=g8aR8t3emQk)

**3. Перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні**

- В.П. стійка на колінах, руки за головою

1 – сід на лівому стегні, зігнувши ноги, праву руку за голову, ліву - в сторону

2 – в.п.

3 – 4 – сід на правому стегні, зігнувши ноги, ліву руку за голову, праву - в сторону

**4**. **Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

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

**5.** **Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

**6. Виконай веселу руханку.**

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

**6. Рухлива гра «Фігури».**

