

15.02 3-Б клас Фізична культура **Тема.** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості. Рухлива гра «Команда швидконогих»

## Опорний конспект

### I. Вступна частина

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

### II. Основна частина

1. Організаційні вправи.

- Виконайте вправи:

- Ходьба на носках, руки на поясі.
- Ходьба на п'ятках, руки за голову.
- Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
- Повний присід, руки на колінах.

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

4. Вправи для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>





## 5. Вправи для запобігання плоскостопості.



## III. Заклучна частина

### 1. Рухлива гра «Команда швидконогих»

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7DA>

*Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!*