

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі. Рухлива гра «Поверни м'яч!»

### 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 виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

**1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

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

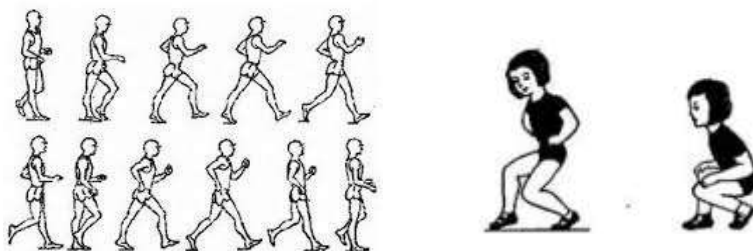
**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=jCgIDd6lIDg>



**3. Різновиди ходьби:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



**4. Різновиди бігу :**

[https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w)



**5. Вистрибування з положення присіду:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk>



**6. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qxsRiEpm4BA>

**7. Рухлива гра «Поверни м'яч»**

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>



**7. Продовжимо гру веселою руханкою:**

<https://www.youtube.com/watch?v=e2zaeC8Ug88>

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***