06.10. 3-Б клас Фізична культура Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.

Стрибки у довжину з місця.

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 самостійних занять фізкультурою в домашніх умовах.**

**2. Організовуючі вправи, ЗРВ.**

             - Виконай комплекс вправ за посиланням :

[**https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk**](https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk)

**3. Танцювальна руханка .**

**-** Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM**](https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM)

**4. Стрибки у довжину з місця**

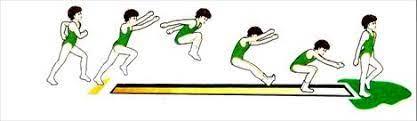
* перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеного навантаження.
* стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
* після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
* найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

**Техніка стрибка**

Стрибок в довжину з розбігу складається з чотирьох фаз:

1. Розбігу.
2. Відштовхування.
3. Польоту.
4. Приземлення.

5. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «Зігнувши ноги»



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