14.10. 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.

Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом

**Хід уроку**

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**

**1. Правила безпеки під час самостійних занять в домашніх умовах.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Організаційні вправи, ЗРВ.**

- Виконай комплекс вправ за посиланням.

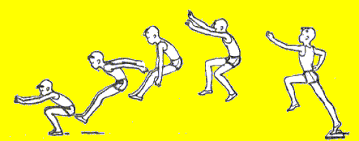
[***https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A***](https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A)

**2. Різновиди ходьби** (для корекції та профілактики плоскостопості).

Виконайте актуальну розминку, у період дистанційного навчання, коли ви вимушені годинами сидіти за комп'ютером. Оскільки розминка включає в себе різноманітні позиції рук, з поєднанням вправ на ноги, чудово тренується координація. Також при виконанні спина повинна бути прямою. Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів. корекції плоскостопості.

[***https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw***](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**3. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги».**



- Перегляньте відео з поясненням техніки виконання стрибка у довжину з розбігу.

[***https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw\_4***](https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw_4)

**ІІІ. Заключна частина**

**1. Рухливі ігри.**

- Перегляньте відео з рухливими іграми, у які ви можете пограти зі своїми друзями.

[***https://www.youtube.com/watch?v=qw\_wJPpJ9co***](https://www.youtube.com/watch?v=qw_wJPpJ9co)

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