20.04. 3-Бклас Фізична культура Організовуючі і загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості.Загально – розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи.

Хід уроку

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

**2. Виконайте вправи фізкультурна паузи:**

Ходьба на місці 20 - 30 с. Темп середній.

* 1.. Руки за голову. 1 - 2 - встати на шкарпетки, прогнутися, відвести лікті назад. 3 - 4 - опуститися на ступні, злегка нахилитися вперед, лікті вперед. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.
* 2. 1 - крок вправо, руки в сторони. 2 - повернути кисті долонями вгору. 3 - приставити ліву ногу, руки вгору. 4 руки дугами в сторони і вниз, вільним махом схрестити перед грудьми. 5 - 8 - те ж вліво. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.
* 3. Стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вперед до правої ноги, бавовна в долоні. 2 - і.п. 3 - 4 то ж в інший бік. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.
* 4. Стійка ноги нарізно, ліва попереду, руки в сторони або на поясі. 1 - 3 - три пружинистих полупріседа на лівій нозі. 4 - змінити положення ніг. 5 - 7 - те саме, але права нога попереду лівої. Повторити 4 - 6 разів. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп середній.
* 5. Стійка ноги нарізно ширше. 1 - з поворотом тулуба вліво, нахил назад, руки назад. 2 - 3 - зберігаючи положення тулуба в повороті, пружинистий нахил вперед, руки вперед. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж, але поворот тулуба вправо. Повторити по 4 - 6 разів в кожну сторону. Темп повільний.
* 6. Дотримуючись за опору, зігнути праву ногу, захопивши рукою за гомілку. 1 - встаючи на лівий носок, мах правою ногою назад, праву руку в сторону - назад. 2 - і.п. 3 - 4 - те ж, але зігнути ліву ногу. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.
* 7. 1 - руки назад в сторони, долоні назовні, голову нахилити назад. 2 - руки вниз, голову нахилити вперед. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.

3. Виконайте загально – розвивальні вправи зі скакалкою :

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

Бережіть своє здоров’я!