23.09.22 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи з м’ячем. Комплекс фіз­культурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Присідання, виси.

Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра.

**Хід уроку**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

***1.* *Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.***

[***https://youtu.be/haAfK10vH7s***](https://youtu.be/haAfK10vH7s)

**ІІ. 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.

1. **Загальнорозвивальні вправи.**

[***https://youtu.be/yXbMYvcBLpI***](https://youtu.be/yXbMYvcBLpI)

1. **Різновиди ходьби.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби.*.*

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

1. **Різновиди бігу в домашніх умовах.**

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

[***https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk***](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

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