09.09. 3-Б клас Фізична культура Спортивний інвентар для різних видів спорту».

Підготовчі вправи: шикуван­ня, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!».

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити

режим дня школяра та правила особистої гігієни; ознайомити з  комплексом

загальнорозвиваючих вправ без предметів; вправляти дітей у шикуванні та

виконанні стройових комаанд: «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай»,

«Відставити!». ; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи

для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи; сприяти вихованню морально-

вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

**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 занять фізкультурою:**

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

2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

3. Підготовчі вправи: шикування, команди «У колону по одному — ставай!», «У

коло — ставай», «Відставити!».

4. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів та вправи для м’язів тулуба з

вихідних положень стоячи

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>

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