12.01 3-Б клас Фізична культура Тема. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами». Загальнорозвивальні вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на координацію. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Різновиди ходьби, бігу

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/Gl04yaXfpLo>

**2. Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

**3. Різновиди ходьби.**

<https://youtu.be/OO-_a_qHkSw>

**4. Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

**5. Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:**

[**https://youtu.be/zlxxNAiH42o**](https://youtu.be/zlxxNAiH42o)

**6. Рухлива гра. Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

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