14.12. 3 – Б клас Фізична культура Тема: Правила безпеки на заняттях. Організовуючі і загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи з великим м’ячем. Рухлива гра

**Хід уроку**

Під час карантину 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:**

***Перегляньте уважно правила і дотримуйтесь їх.***

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

***- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.***

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

**3. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі**

**м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).**

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

**4. Танці з рухами для дітей.**

***- Спробуй повторити руханку «А ти лети в далекі світи» за посиланням***

<https://www.youtube.com/watch?v=_eD21EzS5ig>

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