18.01.3-Б клас Фізична культура  Тема.    Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. 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)

**5. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод**

[***https://youtu.be/0FWvTRaL7Io***](https://youtu.be/0FWvTRaL7Io)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Естафети замінимо веселою руханкою.**

[***https://youtu.be/VcsgjbPs\_iI***](https://youtu.be/VcsgjbPs_iI)

[***https://youtu.be/49YaIr0hPZo***](https://youtu.be/49YaIr0hPZo)