***22.12 3-Б клас Фізична культура Тема.*** Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед.

Передача м’яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м’яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

**Опорний конспект уроку для учнів**

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!

**І. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.**

[***https://youtu.be/Gl04yaXfpLo***](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**ІІ. Організовуючі вправи.**

1. Різновиди ходьби.

[***https://youtu.be/OO-\_a\_qHkSw***](https://youtu.be/OO-_a_qHkSw)

2.Різновиди бігу .

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

**ІІІ. Загальнорозвивальні вправи.**

[***https://youtu.be/64WYxKRryGk***](https://youtu.be/64WYxKRryGk)

**ІV. Перекидання м’яча у парах.**

[***https://youtu.be/ddBTIqfV5\_A***](https://youtu.be/ddBTIqfV5_A)

**V . Рухлива гра.**

**1.Руханка з тваринами.**

[***https://youtu.be/B7ZNzZUd7zM***](https://youtu.be/B7ZNzZUd7zM)

1. **Руханка «Непосида».**

[***https://youtu.be/tG6Tv\_lzB6Q***](https://youtu.be/tG6Tv_lzB6Q)

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