**Дата:** 02.09.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Олімпійські чемпіони України. Роль фізичних вправ для розвитку кістково – м’язової та дихальної систем організму. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.***

**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 ЗРВ.***

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

***3. Рухливі ігри та естафети з лазінням та перелітанням замінимо аеробікою.***

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

[***https://youtu.be/4GyKfkSReLo***](https://youtu.be/4GyKfkSReLo)

***Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров’я.***