03.06.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культура Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги». 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:**

*Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»*

* Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
* Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

**2. Організовуючі вправи, ЗРВ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XlTHEbVe5jQ**](https://www.youtube.com/watch?v=XlTHEbVe5jQ)

**3. Техніка виконання стрибків у висоту з прямого розбігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A**](https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A)

**Танцювальна руханка.**

**-** Спробуй повторити танцювальну руханку за посиланням:

[***https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs\_iI***](https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs_iI)

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