*«30*» березня 2022 року

**Клас: 3-А**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

Тема: Правила безпеки на заняттях. Організовуючі і загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновидиходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Рухлива гра.

Опорний конспект для учня

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=nCBBY4z2vwM***](https://www.youtube.com/watch?v=nCBBY4z2vwM)

**3. Танці з рухами для дітей.**

***- Спробуй повторити*** ***руханку танець "School Dance" за посиланням***

<https://www.youtube.com/watch?v=r44y0oKKuJs>

