Дата: 28.01.22

Клас: 3 – А

Предмет: фізична культура

Тема: Вправи для формування правильної постави.

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://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>

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.

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

3. Різновиди ходьби.

- Виконайте вправи з різновидів ходьби..

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

4. Різновиди бігу в домашніх умовах.

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Естафети замінимо веселою руханкою.

<https://youtu.be/VcsgjbPs_iI>

<https://youtu.be/49YaIr0hPZo>