Дата: 22.10. 21

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Загально – розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи.

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:

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

2. Виконайте вправи фізкультурна паузи:

Ходьба на місці 20 - 30 секунд. Темп середній.

1. Вихідне положення (і.п.) - основна стійка (О.С.) 1 - руки вперед, долоні донизу. 2 - руки в сторони, долоні догори, 3 - стати на шкарпетки, руки вгору, прогнутися. 4 - і.п. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

2. - Ноги нарізно, трохи ширше за плечі. 1 - 3 нахил назад, руки за спину. 3 - 4 - і.п. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

3. - Ноги на ширині плечей. 1 - руки за голову, поворот тулуба направо. 2 - тулуб у і.п., руки в сторони, нахил вперед, голову назад. 3 - випрямитися, руки за голову, поворот тулуба ліворуч. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 6 разів. Темп середній.

4. - Руки до плечей. 1 - випад вправо, руки в сторони. 2 - і.п. 3 - присісти, руки вгору. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 6 разів. Темп середній.

3. Виконайте загально – розвивальні вправи зі скакалкою :

<https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg>