Дата: 06.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рахлива 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:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TrvqidMnV6A>

**2. Виконайте організовуючі вправи:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY**](https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY)

**3. Різновиди ходьби, бігу в домашніх умовах:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws**](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

**4. Виконайте вправи для розвитку гнучкості**:

[**https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE**](https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE)

**5. Виконайте руханку:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp\_Phf\_g**](https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phf_g)

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