**Дата:** 13.04.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організовуючі та ЗРВ. Вправи для розвитку координації. Стрибки на скакалці на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місця, з розбігу. 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.
* Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.
* Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

**2. Вправи для розвитку координації рухів:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

**3. Стрибкові вправи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

**4. Техніка виконання стрибків зі скакалкою:**

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

**5. Танцювальна руханка.**

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

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

***Бажаю вам міцного здоров’я та гарного настрою***