**Дата:** 15.04.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги». 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.
* Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

**2. Організовуючі вправи, ЗРВ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XlTHEbVe5jQ>

**3. Техніка виконання стрибків у висоту з прямого розбігу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A>

**4. Танцювальна руханка.**

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

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

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