Дата: 18.02.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Вправи ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. 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 та дотримуйтеся їх під час виконання вправ на дистанційному навчанні.**

**2. Організаційні вправи.**

**- Виконайте вправи:**

 На носках, руки на поясі.

 На п’ятках, руки за голову.

 Напівприсідання, руки на колінах.

 Повний присід, руки на колінах.

**3. Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.**

 В. п.- о.с., руки на пояс.

Нахили голови вправо, вліво, вперед, назад.

 В.п.- руки до плечей, колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед,

назад.

 В.п. - о.с., руки в сторони (сжаті в кулачки), на 1-2-3 – розвести руки в

сторони, на 4 – зігнути руки до плечей, м’язи напружити.

 В.п. – стійка ноги нарізно. Руки зігнуті вертикально в ліктях.

На 1 – поворот вліво, на 2 – лікті звести разом,

на 3 -4 – те ж вправо.

 В.п. – стійка ноги нарізно. Руки за спину. 1-2 – повороти тулуба вліво,

3-4- повороти тулуба вправо.

 В.п. – стійка ноги нарізно.

1-2 – прямі руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися в тулубі

3-4- прямі руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися в тулубі.

 В.п. –о.с.

1-2 – присід, руки вперед,

3-4 –о.с.

 Ходьба на місці. Вправи на відновлення дихання.

В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.

**4. Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

- **Виконайте вправи з різновидів ходьби**

*(для профілактики плоскостопості)*.

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

**5. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

- **Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.**

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

**6. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

- **Перегляньте за посиланням рухливу гру та пограйте в неї:**

<https://www.youtube.com/watch?v=-gzlJz8Twys>