Дата: 19.11. 21

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Загально розвивальні вправи з м’ячем. Різновиди ходьби, бігу. Лазіння, подолання штучних перешкод.

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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. **Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

3. **Різновиди ходьби.**

<https://youtu.be/OO-_a_qHkSw>

4. **Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40>I

5. **Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:**

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

6. **Рухлива гра.**

**Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>