**Дата:** 20.05.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Повороти на місці та в русі. ЗРВ. Різновиди ходьби. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м’ячу, зупинка м’яча підошвою. Рухливі ігри.***

**Хід уроку**

***Під час дистанційного навчання 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://drive.google.com/file/d/12HeS6DDvCXWDJxP3b4vG0UMKETDJy1sT/view?usp=sharing>

**2. Повороти на місці та в русі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls>

**3. Загально-розвивальні вправи.**

     - ***Виконай комплекс вправ за посиланням***:

[**https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q**](https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q)

**4. Різновиди ходьби.**

     - ***ходьба звичайна (20 с);***

***- ходьба на носках, руки вгору (15 с);***

***- ходьба на п’ятах, руки за голову (15с);***

***- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);***

***- ходьба звичайна (10 с).***

**5. Вправи для опанування навичок володіння м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4>

**6. Фізкультурна  руханка.**

<https://drive.google.com/file/d/1CI0tUQMsAD0X0jQA1oe1-X-gN0zQUHyq/view?usp=sharing>