Дата: 20.10. 21

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Загально – розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби, бігу. 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.Техніка безпеки під час виконання фізичних вправ вдома під час дистанційного навчання.

<https://drive.google.com/file/d/12HeS6DDvCXWDJxP3b4vG0UMKETDJy1sT/view?usp=sharing>

**2. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

[**http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/**](http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/)

**3. Танцювальна руханка**

- Спробуйте виконати танцювальну руханку за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo**](https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo)