**Дата:** 22.04.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організовуючі вправи , ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5 – 7 кроків 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:**

***- Перед початком занять пригадай правила БЖД:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k**](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**2. Підготовчі вправи. Різновиди ходьби.**

[**https://youtu.be/OO-\_a\_qHkSw**](https://youtu.be/OO-_a_qHkSw)

**3. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

[**https://youtu.be/MIpJlgWcbNM**](https://youtu.be/MIpJlgWcbNM)

**4. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw\_4**](https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw_4)

[**https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M**](https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M)

**5.** **Рухливі ігри вдома зі стрибками.**

[**https://youtu.be/vEWIhq0J-6w**](https://youtu.be/vEWIhq0J-6w)

[**https://youtu.be/yjHYlbszsBw**](https://youtu.be/yjHYlbszsBw)

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