Дата: 25.02.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема:

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**

**у домашніх умовах:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI&amp;t=91s>

**2. Комплекс вправ без предметів:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

**3. Різновиди ходьби:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7yqtBQXT2lI>

**та бігу:**

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

**4. ЗРВ для формування правильної постави**:

<https://www.youtube.com/watch?v=kzkvdF_3B4I>

**5. Рухливі ігри та естафети зі стрибками замінимо танцями:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OEBvrHa9zWU>

***Будьте здорові!!!***