Дата: 26.01.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. 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:**

<https://youtu.be/haAfK10vH7s>

**2. Організаційні вправи.**

- Виконайте вправи:

 *Ходьба на носках, руки на поясі.*

* Ходьба на п’ятках, руки за голову.*

* Ходьба напівприсідання, руки на колінах.*

* Повний присід, руки на колінах.*

**3. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

**4. Різновиди ходьби.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби..

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

**5. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

**6. Гру замінимо веселою руханкою.**

<https://youtu.be/VcsgjbPs_iI>