Дата: 27.01.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

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

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://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo**](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2.Організаційні вправи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&amp;t=39s>

**3.Різновиди ходьби:**

-ходьба зі зміною темпу;

-ходьба звичайна;

-ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні;

-ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони.

**4. Різновиди бігу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws>

**5. Танцювальна аеробіка для дітей.**

<https://fb.watch/4BqXMzHluI/>