Дата: 30.03.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостовості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. 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:**

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

**.) 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. Переглянь відео інструкцію виконання вправ для формування гнучкості.**

*Виконуй вправи згідно продемонстрованого зразку.*

<https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0>

**7. Естафети замінимо веселою руханкою.**

<https://youtu.be/VcsgjbPs_iI>

<https://youtu.be/49YaIr0hPZo>