Дата: 31.03.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Вправи для розвитку гнучкості. Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори. 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**](https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE)

**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. Вправи для формування правильної постави.**

***Переглядай відео за посиланням та повторюй вправи:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=Um9\_iTbhGaU**](https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU)

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

***Виконуй вправи згідно продемонстрованого зразку.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0**](https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0)

**5. Рухливі ігри замінимо веселою руханкою.**

<https://youtu.be/VcsgjbPs_iI>

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