Асинхронне навчання. 3 клас

20.03 Понеділок

Фізична культура.

Тема :Стрибки у висоту. Розвиток швидкості.

 Хід уроку

-Доброго дня, діти. Сьогодні урок фізичної культури у нас проходить в асинхронному режимі.

(Комплекс ЗРВ )

-Перегляньте відео і виконайте комплекс вправ за зразком.:

https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc ( посилання на ютуб канал)

- Молодці. Тож тепер перейдемо до нової теми.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Стрибки у висоту можна виконувати п'ятьма різними способами: “переступанням”, “хвилею”, “перекатом”, “перекидним” і “фосбері-флопом”.

-Пропоную вам переглянути відео і повторити вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLdt6VF5vhU> (посилання на ютуб канал)

-Молодці! Видобре попрацювали.