

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: перекид назад. Рухлива гра «Наступ».

Хід уроку

Під час дистанційного навчання 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 виконують 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=Jt4yzNZsuLg>

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

3. Елементи акробатики: перекид назад:

https://www.youtube.com/watch?v=PAYTGIAng_E

5. Танцювальна руханка .

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням :

<https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0>

6. Рухлива гра «Наступ».

Хід гри:

„Наступ“

Гравці діляться порівну на дві команди: команда № 1 і команда № 2. На майданчику кресляться дві паралельні лінії на відстані 4-5 метрів. Команди шикуються уздовж ліній, тримаючись за руки обличчям один до одного. За знаком ведучого (помах рукою) команда № 1 переходить в наступ: вони починають марширувати до команди № 2, діти якої стоять на своїх місцях і чекають сигналу ведучого. У будь-який момент ведучий дає свисток, і команда № 2 наздоганяє дітей команди № 1, які після сигналу повинні якнайшвидше повернутися на свої місця. Гравці, які не встигли забігти за свою лінію, потрапляють у полон до команди № 2. Наступний етап гри починає команда № 2, і гра повторюється.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!