

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі. Рухлива гра «Поверни м'яч!»

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=tZzTmEBaIVI>

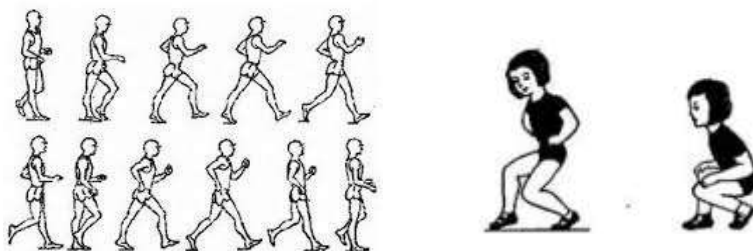
2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCgIDd6lIDg>



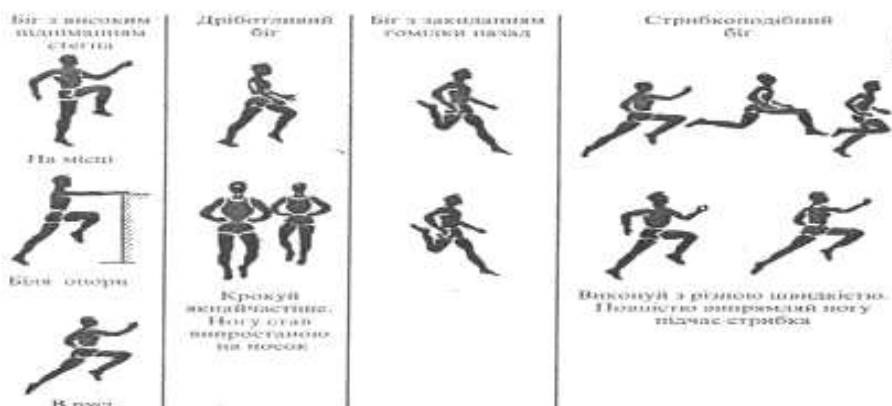
3. Різновиди ходьби:

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



4. Різновиди бігу :

https://www.youtube.com/watch?v=aCiC0XfXe_w



5. Вистрибування з положення присіду:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk>



6. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі.

<https://www.youtube.com/watch?v=qxsRiEpm4BA>

7. Рухлива гра «Поверни м'яч»

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s>



7. Продовжимо гру веселою руханкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=e2zaeC8Ug88>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!