

02.11. 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу.

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=TrvqidMnV6A>

2. Виконайте загально – розвивальні вправи з гімнастичною палицею:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mrc-w9deQXo>

3. Виконайте танцювальні кроки:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!