**01.11 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.**

**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 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=66OE\_d\_2hc0**](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

**3**. **Елементи акробатики: *«міст» із положення лежачи.***

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

**5. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=T6\_ox2Kg\_zM**](https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM)

**6. Танцювальна руханка .**

- *Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням* ***:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=n912stubKj4***](https://www.youtube.com/watch?v=n912stubKj4)

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров’я!!!***