**02.11 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=haAfK10vH7s**](https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U**](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=NFIi6rofMPY>

**5. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU**](https://www.youtube.com/watch?v=tiTJHL8rLmU)

**6. Танцювальна руханка .**

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp\_Phf\_g***](https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phf_g)

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