**03.11 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=4OGlsSWUdOU**](https://www.youtube.com/watch?v=4OGlsSWUdOU)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ae6gaiYcFEk**](https://www.youtube.com/watch?v=Ae6gaiYcFEk)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=b5ZUMRo8bto>

**5. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM**](https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM)

**6. Танцювальна руханка .**

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

[***https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0***](https://www.youtube.com/watch?v=cDVWnDTWKS0)

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