**05.10 Фізична культура**

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси. Елементи акробатики.**

**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=Ae6gaiYcFEk>

**3**. **Виконайте вправи на положення тіла у просторі: виси:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qJddaYHC6TE>

**4. Елементи акробатики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_NaH9zWhzyU&list=RDLV\_NaH9zWhzyU&start\_radio=1**](https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU&list=RDLV_NaH9zWhzyU&start_radio=1)

**5. Танцювальна руханка .**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZmaAGVWol2c**](https://www.youtube.com/watch?v=ZmaAGVWol2c)

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