26.05.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культура Стрибки зі скакалкою. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.

Мета: формувати уміння і навички володіння різними способами рухової діяльності, вести здоровий спосіб життя.

Хід уроку

1. Загально-розвивальні вправи

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q>

2. Вправи зі скакалкою

- стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.

Вправи можна виконати за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=uSbqB_y-gZs>

3. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4>

**Гарного вам здоров’я!**