Дата: 31.01.22

Клас: 2 — Б

Вчитель: Заярнюк С. А.

Урок: фізична культура

Тема: Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см. Рухлива гра.

Завдання: повторити виконання стройових команд;

комплекс вправ ранкової гімнастики;

повторити різновиди ходьби, бігу;

вправи для розвитку сили;

лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві;

стрибки через перешкоди висотою до 50 м.

Хід уроку

* Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно займатися фізичними вправами щодня.
* Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную

виконати комплекс фізичних вправ для дітей за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y>

Ці вправи дуже прості, але ефективні і ви зможете зробити їх вдома.