Дата: 21.10. 21

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Загально – розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи.

Хід уроку

Під час карантину 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. Почніть день з РОЗМИНКИ за посиланням:

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

2. Виконайте загально – розвивальні вправи зі скакалкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=YKYe5ISrIt8>

3. Виконайте цікаві вправи комплексу фізкультурної паузи.

<https://www.youtube.com/watch?v=i2JDWw2hNts>

Гадаю вам вони сподобалися))