Дата: 17.11. 21

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Загально розвивальні вправи з м’ячем. Вправи на різноманітне положення тіла у просторі.

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. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

2. Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sj2_m67PfAk>

3. Виконайте вправи на різноманітне положення тіла у просторі, взявши за приклад наведені нижче малюнки:

