

Фізкультура. Урок 13. 2.10. 2023

Онлайн урок МЕЕТ о 12.55

<https://meet.google.com/хор-уаах-brh>

ТЕМА. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу.
Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги».

1. Повтори правила безпеки

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

2. Виконай .Різновиди ходьби та бігу.

https://www.youtube.com/watch?v=kHVApNG_V-4

3. Повтори комплекс ЗРВ (загальнорозвивальні вправи) з м'ячами.

https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A

4. Ознайомся низький старт. Біг 30 м.

<https://www.youtube.com/watch?v=hYqdSbIlwkQ&t=73s>

5. Потренуйся виконувати стрибки через скакалку

<https://www.youtube.com/watch?v=TX2gvTUO7ag>



Роботу надсилай у вайбер 0677684140 на електронну пошту rishko.nataliya@gmail.com