

Фізкультура.

21 жовтня.

Урок 21.

Тема.

**ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів.
Комплекс для формування правильної постави.**

**ЗФП: вправи на положення тіла в просторі.
Елементи акробатики: групування лежачи.**

Онлайн консультація у групі вайберу о 13.15

1. Виконай розминку.

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel

2 Повтори елементи акробатики .Виконай групування.



Рис. 10.1 (а, б, в). Групування в присяді (а), сидя (б), лежачи на спині (в)

3. Пограй у гру.

https://www.youtube.com/watch?v=xT6MlyIJmZA&ab_channel

Відео надсилай у вайбер 0683268117 або на електронну пошту rishko.nataliya@gmail.com

