

Тема. Загальнорозвивальні вправи на місці.

ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Рухлива гра.

Доброго дня!



1. Приготуйся до уроку.
2. [Дивись відео](#) та виконуй вправи
3. Запам'ятай правила гри **“Гігантський крок”** та організуй змагання з рідними або друзями

Значення гри: сприяє розвитку окоміра, гнучкості, спритності.

Інтенсивність: середня.

Учні стають у дві колони. За вказівкою вчителя по черзі долають "канаву" завширшки 6-8 м. Перемагає той, хто, долаючи "канаву", зробить менше кроків.

Гарного дня!