Урок физической культуры. 1 класс

07.04.2020

Подвижные и спортивные игры.

Дата 06.04.2020

1. Тема: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

Прошу вас быть внимательными и активными.

1. Перейдите по ссылке:<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/>

и посмотрите видео урок

После просмотра видео урока выполните упражнения.

Профилактика плоскостопия

1.Ходьба на носках- 1-2 мин.

2. И.П.- о.с. руки на пояс: 1- подняться на носки. 2-перекат на пятки и т.д.

3. Сидя на стуле, вращать на полу мяч-2-3 мин.

4. Сидя на стуле, собрать пальцами ног разбросанные карандаши-2-3 мин.

Ребята, вы молодцы!