

Разминка

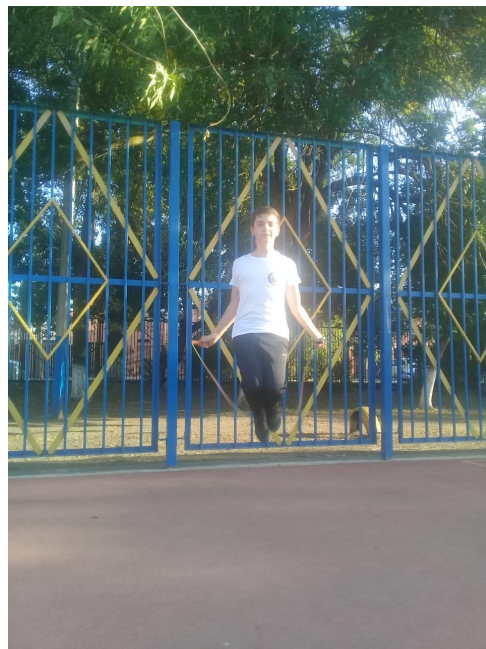


- В начале урока физкультуры мы проводим разминку, чтобы разогреть мышцы и не получить травму: бегаем, выполняем гимнастические упражнения. Бегаем мы около 4-5 кругов по площадке.

Разминка: гимнастические упражнения



- После бега - разминка. Она обязательна. Она - основа физкультуры, и должна охватывать все группы мышц по максимуму.



Спортивные игры


- Потом мы играем в разные спортивные игры, например : баскетбол, футбол или фрисби. Это самая интересная и любимая часть занятия у нашего класса.

Игра в футбол

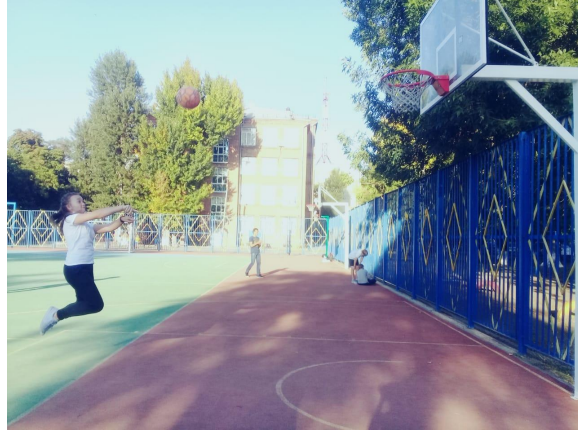
- Футбол- самая любимая игра у мальчиков. Мы не часто в нее играем, но любим ее! Бывает очень хочется побегать и забить гол!



Игра в баскетбол



Баскетбол-игра на меткость. Чаще всего мы играем в нее. Каждый хочет бросить мяч в кольцо и попасть, но это не просто.



Игра фрисби

- Еще одна очень хорошая и увлекательная игра-фрисби. На физкультуре мы практически в нее не играем, но после уроков самое то!



