

**Урок физической
культуры в 8 В классе,
школы №85**

Работу делала: Карелина А. 8 В

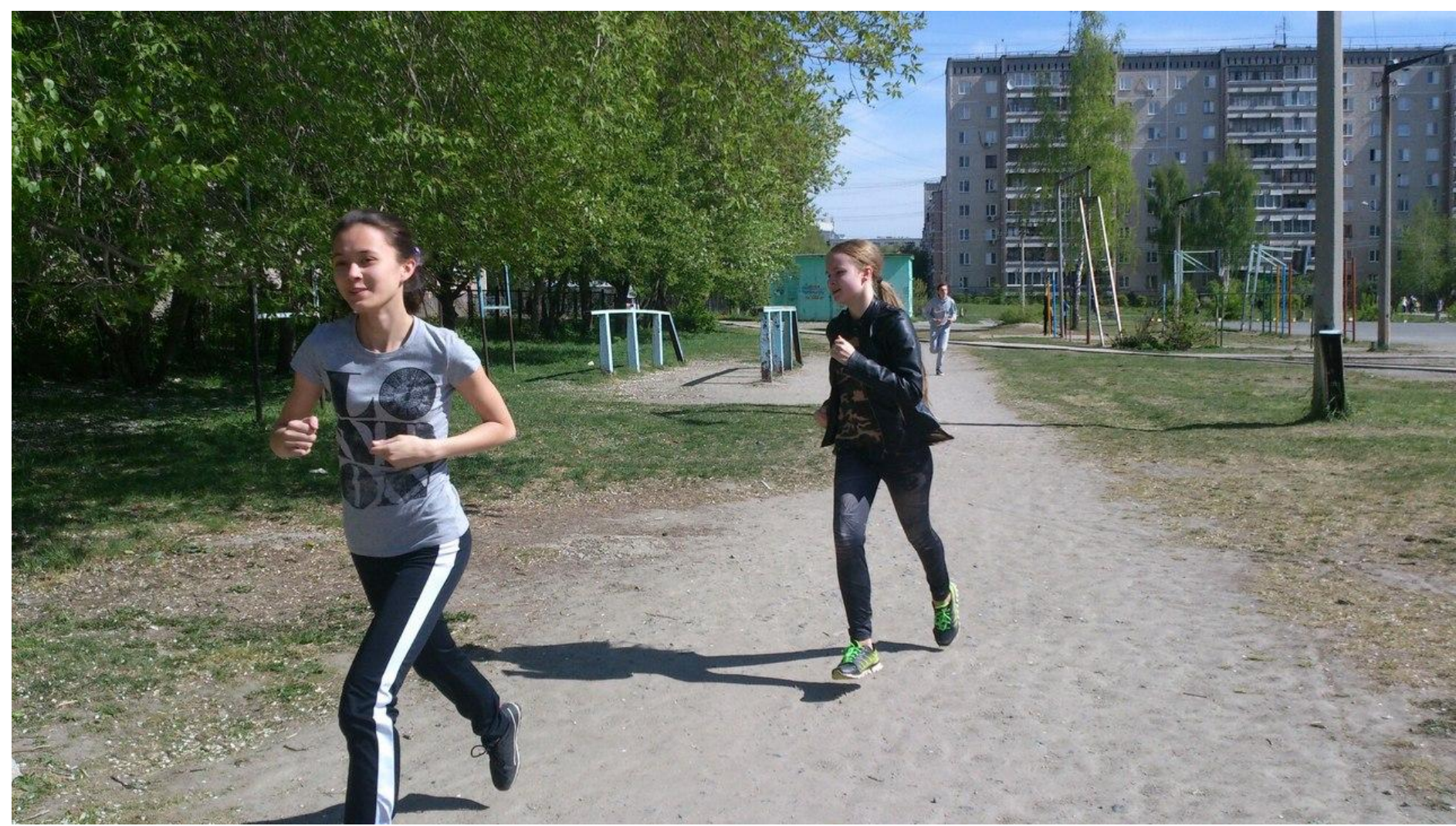
Уроки физкультуры в нашем классе проводятся 2 раза в неделю. Так как сейчас весна, погода теплая и нет грязи, то уроки проводятся именно на улице.

Сегодняшний урок был “игровым”.

Для того, чтобы избежать нежелательных травм, в самом начале урока мы пробегаем 4 круга, разогреваем мышцы.







Далее следует разминка. Мы выполняем порядка 15 упражнений, чтобы полностью подготовить тело к нагрузкам. Так же присутствуют “специальные бего







После разминки мы приступаем к играм. Мальчики идут на футбольное поле, а девочки играют в волейбол.





В конце урока мы подводим итоги: на этот раз счет у мальчиков 1:0. А у девочек – ничья. Так и заканчивается наш урок.



Спасибо за внимание!