08.09.3-Б клас Фізична культура ТМЗ. Бесіда: «Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів.». Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок.

**Хід уроку**

1. Команди та розпорядження загального значення

1.1 „СТАВАЙ!” – за цією командою учні стають ліворуч від викладача, вирівнюють стрій,

приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч.

1.2. „РІВНЯЙСЬ!”

1.3. „СТРУНКО” учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «основній

стійці». При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються,

руки випрямляються і притискаються до середини стегон, живіт втягується, підборіддя

піднімається.

1.4. „На середину –"РІВНЯЙСЬ”, і т.д.) – за цією командою учні вирівнюють стрій,

приймаючи основну стійку, повертають голову у вказаний бік.

1.5. „ВІДСТАВИТИ!” – учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

1.6 „ВІЛЬНО!” – кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

1.7. „Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!” – учні відставляють на крок у бік праву ногу і

стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

1.7. "РОЗІЙДИСЬ!" – учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони

- Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно

займатися фізичними вправами щодня.

- Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную

виконати комплекс фізичних вправ для дітей за посиланнями:

1. Різновиди ходьби і бігу.

<https://youtu.be/4obP2ah39n0>

2) Стрибки на скакалці:

Перегляньте мультфільм, як дівчатка вчилися стрибати на скакалці.

Запам’ятайте всі поради, та спробуйте самі.

<https://youtu.be/gAIv2H_aZzg>

1. Перегляньте мультик про здоров’я.

<https://youtu.be/8GjEDdYETq4>