

05.09 Фізична культура

Тема: Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Олімпійські чемпіони України. Роль фізичних вправ для розвитку кістково – м'язової та дихальної систем організму. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://youtu.be/haAfK10vH7s>

2. Комплекс ЗРВ.

<https://youtu.be/twEBhqyVwUU>

3. Рухливі ігри та естафети з лазінням та перелітанням замінимо аеробікою.

<https://youtu.be/odhSDPDUOyc>

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

Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров'я.