

02.05. 4 – Б фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості.

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

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. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

2. Організаційні вправи.

Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.

4. Формування правильної постави:

<https://www.youtube.com/watch?v=Um9 iTbhGaU>

5. Вправи для попередження плоскостопості.



5. Руханка:

<https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ>



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!