

26.04 4-Б клас Фізична культура Тема. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для правильної постави. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (вправи з великим м'ячем). Рухлива гра.

Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://youtu.be/j7znfhEZ41I>

2. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи.

<https://youtu.be/twEBhqvVwUU>

3. Різновиди ходьби та бігу.

<https://youtu.be/epLKAqyegdY>

<https://youtu.be/oHdWoKCqJxI>

4. Вправи для правильною постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g>

Вправи для формування правильної постави

З ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВІ

Стоячи з предметом на голові та зберігаючи правильне положення тулуба, піднятися на носки, повернутися в в. п.



Ноги разом, руки вперед. Зробити випад вперед правою, потім лівою ногою



Ноги разом, руки на поясі. Присісти та повернутися в в. п.



Вправи для формування правильної постави

ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ



Впертися в підлогу зігнутими руками. Розгинаючи руки та не відриваючи таз від підлоги, запрокинути голову назад, максимально прогнутися, тримаючись так 3-5 с, повернутися в в. п.

Руки з'єднати за спиною. Підняти голову, плечі та ноги, прогнутися, повернутися в в. п.



5. Вправи з великим м'ячем.

https://youtu.be/ddBTIqfV5_A

6. Руханка з м'ячем.

<https://youtu.be/sUKjzLYhotY>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!