

16.11 Фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних.

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://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організаційні вправи :

- *Виконайте вправи:*

- ☐ На носках, руки на поясі.
- ☐ На п'ятках, руки за голову.
- ☐ Напівприсідання, руки на колінах.
- ☐ Повний присід, руки на колінах.

3. Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.

- *Виконай комплекс вправ за посиланням :*

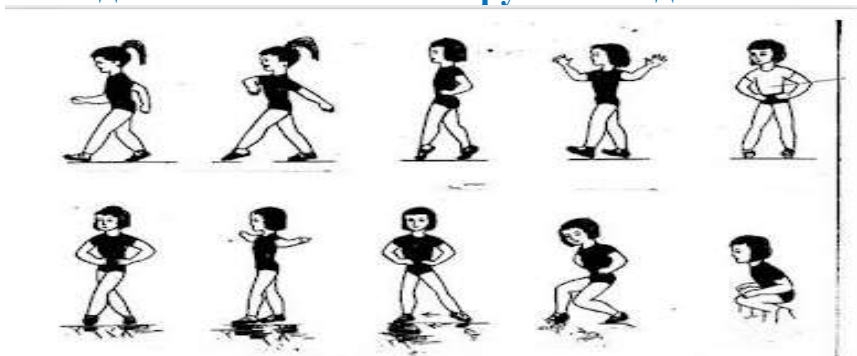
<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

4. Різновиди ходьби:

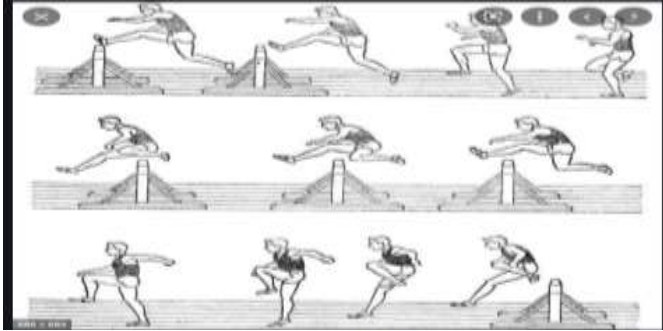
- * ходьба на носках;
- * ходьба на п'ятках;
- * на зовнішньому боці стопи;
- * на внутрішньому боці стопи;
- * навприсядки.

5. Різновиди бігу:

- * звичайний;
- * з підніманням колін;
- * із закиданням гомілок;
- * з підскоками і сплесками руками над головою.



6. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних.



7. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:
<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!