

07.09 Фізична культура

Тема: Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. 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/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі та загально розвивальні вправи.

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

3. Різновиди ходьби.

https://youtu.be/OO-_a_qHkSw

4. Бігові вправи.

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

5. Виконайте загально розвивальні вправи з м'ячем:

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

6. Рухлива гра.

Виконай веселу руханку.

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

Бажаю гарного настрою і міцного здоров'я!!!