

03.04 Фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу, виконувати вправи зі скакалкою; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, координації, сили, здорового способу життя.

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. Інструктаж «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»

- ☐ Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
- ☐ Виконуй стрибки тільки в безпечному місці.
- ☐ Дотримуйся відстані.

2. Організаційні вправи, ЗРВ.

Виконай вправи для розвитку координації рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1Ri6xxTqY>

3. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах:

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



4. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY>

5. Вправи на відновлення дихання.

https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQs_tC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!