

### 03.05 Фізична культура

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

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом організаційних та загально-розвиваючих вправ на відчуття правильної постави; формувати вміння виконувати вправи для запобігання плоскостопості; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, координації, сили, здорового способу життя.

#### 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>

**6. Вправи на відновлення дихання.**

[https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh\\_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAg0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D)

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***