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

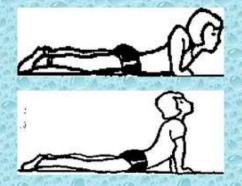
4. Вправи для правильною постави.

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



Вправи для формування правильної постави





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, плечи 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!