

10.05 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 3РВ у домашніх умовах за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=TGQbFz9jwzQ&pp=ygUx0LfQsNCz0LDQu9GM0L3QytGA0L7Qt9Cy0LjQstCw0Y7Rh9GWINCy0L_RgNCw0LLQuA%3D%3D

3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.

4. Формування правильної постави:

https://www.youtube.com/watch?v=_HJdP57_UU8&pp=ygVM0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDRhNC-0YDQvNGD0LLQsNC90L3RjyDQv9GA0LDQstC40LvRjNC90L7RlyDQv9C-0YHRgtCw0LLQuA%3D%3D

5. Вправи для попередження плоскостопості.



5. Руханка:

<https://www.youtube.com/watch?v=FeUkxkQmBbc&pp=ygUO0YDRg9GF0LDQvdC60LA%3D>

6. Вправи на відновлення дихання.

https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk&pp=ygU30LLQv9GA0LDQstC4INC90LAG0LLRltC00L3QvtCy0LvQtdC90L3RjyDQtNC40YXQsNC90L3Rjw%3D%3D

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!