**16.05 Фізична культура**

**Тема:** Організаційні вправи , загально-розвивальні вправи, загально-розвивальні 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 виконають 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***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2. Організаційні вправи.**

***Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=SQpLykczFFQ&pp=ygUo0J7RgNCz0LDQvdGW0LfQsNGG0ZbQudC90ZYg0LLQv9GA0LDQstC4Lg%3D%3D***](https://www.youtube.com/watch?v=SQpLykczFFQ&pp=ygUo0J7RgNCz0LDQvdGW0LfQsNGG0ZbQudC90ZYg0LLQv9GA0LDQstC4Lg%3D%3D)

**3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.**

**4. Формування правильної постави:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=SWK9nbD5-ps&pp=ygVM0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDRhNC-0YDQvNGD0LLQsNC90L3RjyDQv9GA0LDQstC40LvRjNC90L7RlyDQv9C-0YHRgtCw0LLQuA%3D%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=SWK9nbD5-ps&pp=ygVM0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDRhNC-0YDQvNGD0LLQsNC90L3RjyDQv9GA0LDQstC40LvRjNC90L7RlyDQv9C-0YHRgtCw0LLQuA%3D%3D)

**5. Вправи для попередження плоскостопості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU&pp=ygVH0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDQt9Cw0L\_QvtCx0ZbQs9Cw0L3QvdGPINC\_0LvQvtGB0LrQvtGB0YLQvtC\_0L7RgdGC0ZY%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU&pp=ygVH0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDQt9Cw0L_QvtCx0ZbQs9Cw0L3QvdGPINC_0LvQvtGB0LrQvtGB0YLQvtC_0L7RgdGC0ZY%3D)

**5. Руханка:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=mlwFJYkUP1w&pp=ygUO0YDRg9GF0LDQvdC60LA%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=mlwFJYkUP1w&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!!!***