**30.05 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=loPkREau0oE&pp=ygUx0LfQsNCz0LDQu9GM0L3QvtGA0L7Qt9Cy0LjQstCw0Y7Rh9GWINCy0L\_RgNCw0LLQuA%3D%3D***](https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE&pp=ygUx0LfQsNCz0LDQu9GM0L3QvtGA0L7Qt9Cy0LjQstCw0Y7Rh9GWINCy0L_RgNCw0LLQuA%3D%3D)

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

**4. Формування правильної постави:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=u3hAAcSs2iQ&pp=ygVM0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDRhNC-0YDQvNGD0LLQsNC90L3RjyDQv9GA0LDQstC40LvRjNC90L7RlyDQv9C-0YHRgtCw0LLQuA%3D%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=u3hAAcSs2iQ&pp=ygVM0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDRhNC-0YDQvNGD0LLQsNC90L3RjyDQv9GA0LDQstC40LvRjNC90L7RlyDQv9C-0YHRgtCw0LLQuA%3D%3D)

**5. Вправи для попередження плоскостопості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6JgX7PINDpY&pp=ygVJ0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDQv9C-0L\_QtdGA0LXQtNC20LXQvdC90Y8g0L\_Qu9C-0YHQutC-0YHRgtC-0L\_QvtGB0YLRlg%3D%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=6JgX7PINDpY&pp=ygVJ0LLQv9GA0LDQstC4INC00LvRjyDQv9C-0L_QtdGA0LXQtNC20LXQvdC90Y8g0L_Qu9C-0YHQutC-0YHRgtC-0L_QvtGB0YLRlg%3D%3D)

**5. Руханка:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1RmNa7gfIw0&pp=ygUl0YLQsNC90YbRjtCy0LDQu9GM0L3QsCDRgNGD0YXQsNC90LrQsA%3D%3D**](https://www.youtube.com/watch?v=1RmNa7gfIw0&pp=ygUl0YLQsNC90YbRjtCy0LDQu9GM0L3QsCDRgNGD0YXQsNC90LrQsA%3D%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!!!***