

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

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!

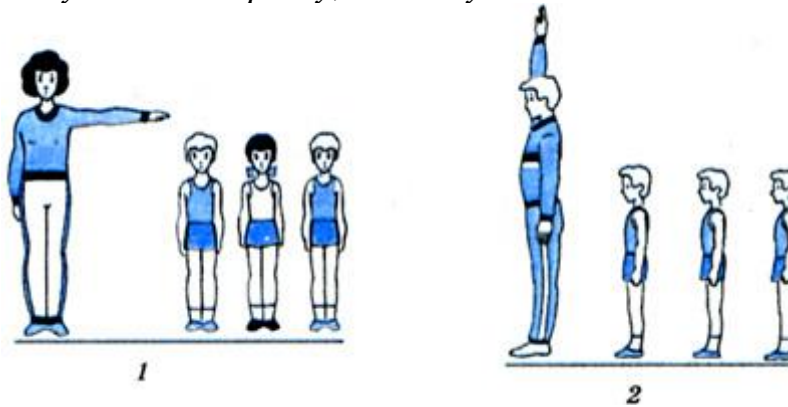
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).

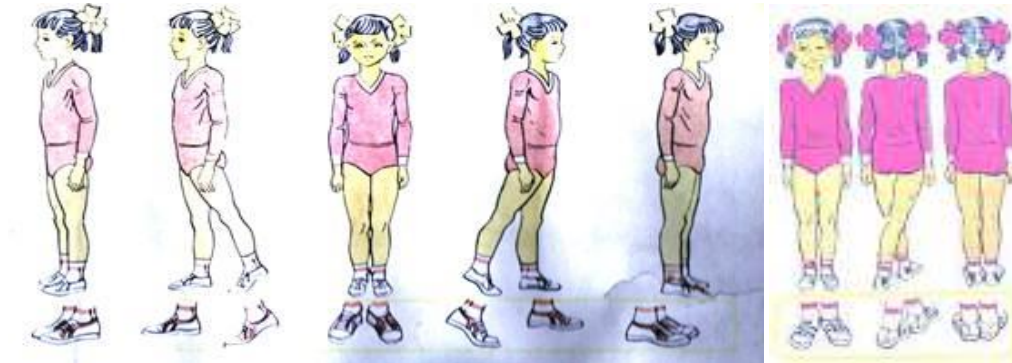


3. Організовуючі вправи:

- *шикування в шеренгу, в колону*

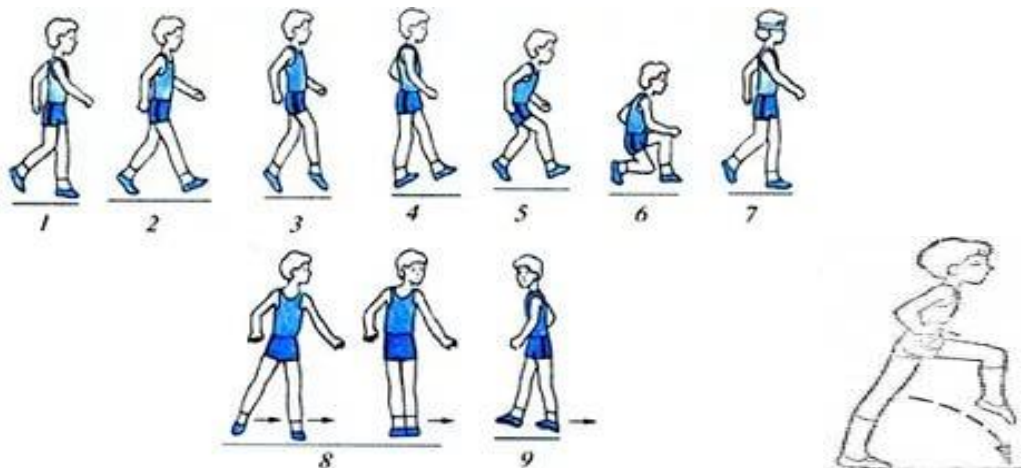


- *повороти ліворуч, праворуч, кругом*



- *ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді*

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



4. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим підніманням стегна



Дріботливий біг



Біг з закиданням гомілки назад



Стрибкоподібний біг



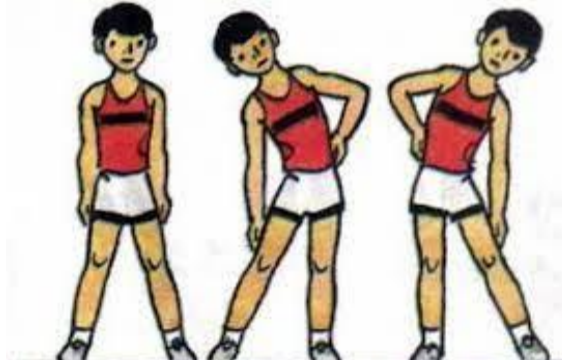
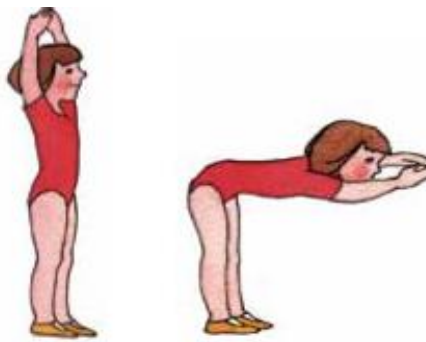
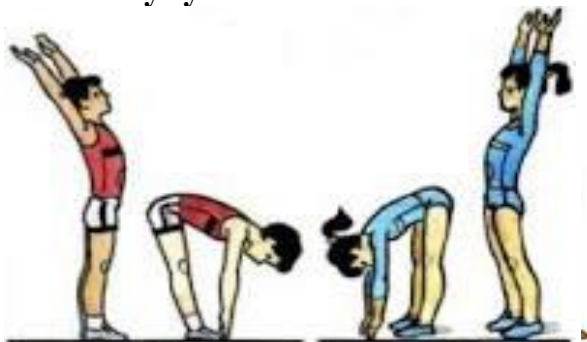
5. Загально-розвивальні вправи без предметів.

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

6. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.

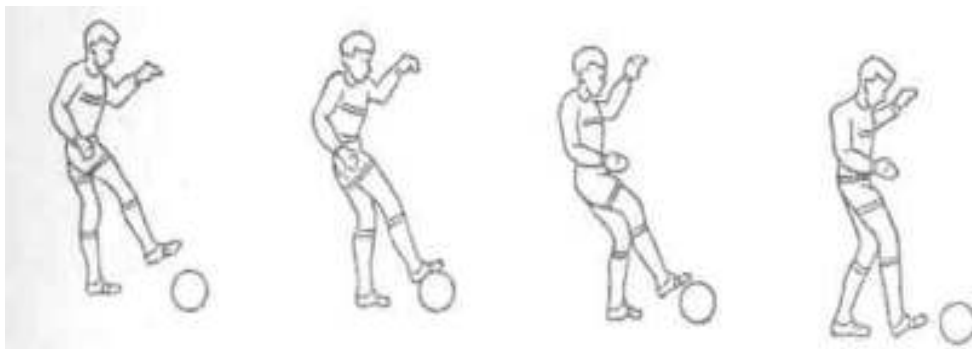


7. Нахили тулуба в положенні стоячи.



8. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.
https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
- Перекидання м'яча в парах.
<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>
- Зупинки м'яча, що котиться.
<https://youtu.be/wur33G1XzME>



9. Ігри та розваги вдома

<https://youtu.be/B2mYUvKS0hg>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!