

Урок: фізична культура

Тема. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості.

Завдання уроку

- 1.Повторити руховий режим молодшого школяра.
- 2.Сприяти розвитку формування правильної постави.
- 3.Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи.
2. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням
<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.
2. Формування правильної постави.
<https://www.youtube.com/watch?v=Um9 iTbhGaU>
3. Вправи для попередження плоскостопості.



Практична робота. Моя стопа.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Руханка

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!