

Урок: фізична культура

ТЕМА. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості. Рухлива гра «Команда швидконогих»

Опорний конспект

I. Вступна частина

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

II. Основна частина

1. Організаційні вправи.

- Виконайте вправи:

- Ходьба на носках, руки на поясі.
- Ходьба на п'ятках, руки за голову.
- Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
- Повний присід, руки на колінах.

2. Загальнорозвивальні вправи.

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

4. Вправи для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>



Вправи для формування правильної постави

СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ



Впертись прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с., прогнутися в попереку та тримати так 3-5 с.



Впертись прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в попереку (виконувати по черзі однією та другою ногами)

Вправи для формування правильної постави

ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ



Впертись в підлогу зігнутими руками. Розгинаючи руки та не відриваючи таз від підлоги, запрокинути голову назад, максимально прогнутися, тримаючись так 3-5 с., повернутися в в. п.

Руки з'єднати за спиною. Підняти голову, плечі та ноги, прогнутися, повернутися в в. п.



5. Вправи для запобігання плоскостопості.



III. Заключна частина

1. Рухлива гра «Команда швидконогих»

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7DA>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!