

Урок: фізична культура

ТЕМА. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості. Рухливі «Танцювальна фігура, замри!», «У горизонтальну мішень».

Завдання уроку

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

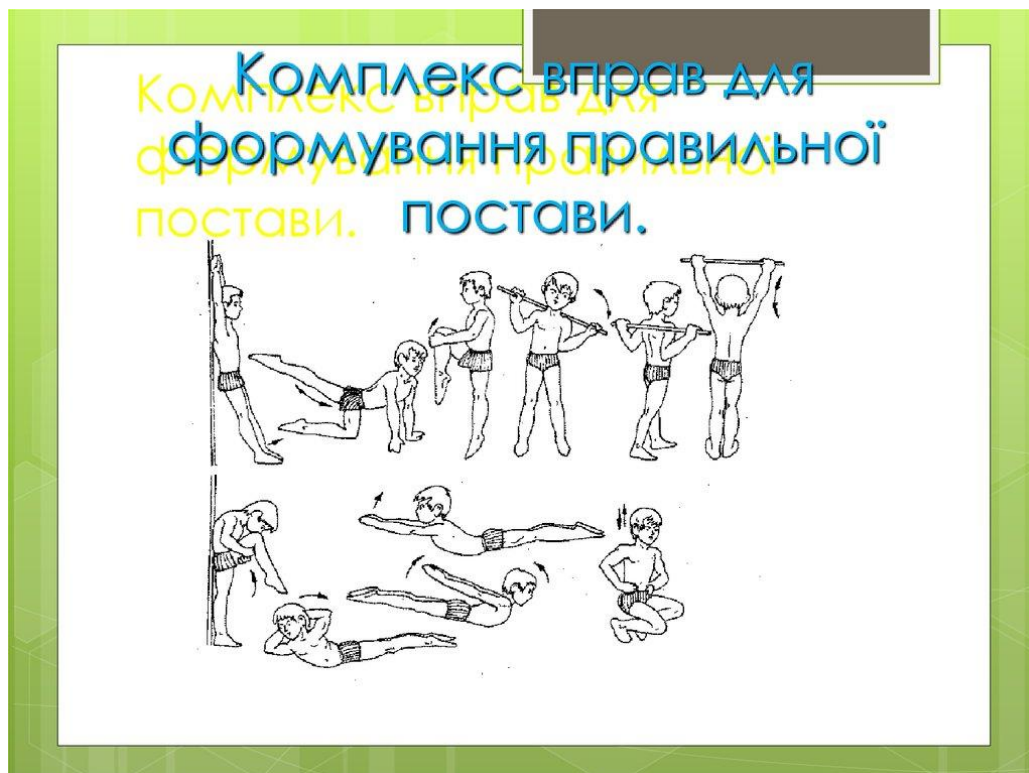
Опорний конспект

I. Вступна частина

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

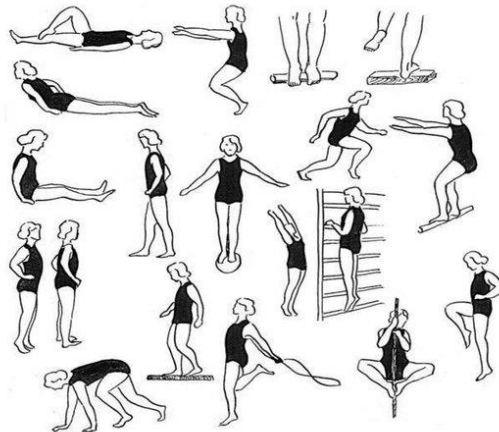
II. Основна частина

1. Вправи для формування правильної постави у дітей.
https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57_UU8



2. Вправи для запобігання плоскостопості.
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XY7nsLOLXNU>

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.



III. Заключна частина

1. Рухлива гра «У горизонтальну мішень».

„У горизонтальну мішень“

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м від лінії паралельно їй кладуть набік гімнастичну лаву.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішень маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

2. Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

