

Тема урока: Задание на лето.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1

Вот и наступили долгожданные летние каникулы. С одной стороны – это большая радость для детей. Но с другой стороны – тревога за потерю приобретённых за учебный год знаний, навыков у школьников.

Домашние задания по физической культуре являются одним из факторов укрепления здоровья учащихся, их развития, повышают интерес к предмету, способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности. Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом, добиваться хороших результатов не только на уроках физической культуры, но и на занятиях спортом в целом. В тоже время не забывайте, что нужно правильно сочетать труд и отдых, уметь плодотворно работать и активно отдыхать, рационально питаться, отказаться от вредных привычек и систематически использовать все доступные виды физических упражнений – гимнастику, ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и прогулки.

Комплекс упражнений разминки.

- для головы.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в правую сторону. На счёт 1,2,3,4 в левую сторону.

- для рук.

- и.п. стоя, ноги вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Круговые движения туловища. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, 2 и.п. на счёт 3 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки, 4 и.п.
- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.