

**Рекомендації та домашнє завдання з фізичної культури
для учнів 5-11 класів на період дистанційного навчання
з 07.02.22 по 11.02.22 р.**

Шановні учні, пам'ятайте, що спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

Рекомендації для вас:

1. Щоденно виконуйте комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Щоденно виконуйте вправи для розвитку фізичних якостей:
 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
 - піднімання тулубу в слід;
 - підтягування в висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата);
 - нахили вперед з положення сидячи;
 - стрибки зі скакалкою;
 - стрибки в довжину з місця.
3. Дотримуйтесь техніки безпеки при виконанні даних вправ.

Любі учні! Так як карантин триває, продовжуємо працювати разом дистанційно.

Учні 5-7 класів опрацьовуємо матеріал по модулю «Баскетбол», а саме «Правила гри в баскетбол». Переходимо за посиланням (<https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWQPh38FM>), і переглядаємо анімаційний мультфільм, який розповідає правила гри в баскетбол і показує їх.

Учні 8-11 класів опрацьовуємо матеріал по модулю «Волейбол», а саме «Правила гри у волейбол». Переходимо за посиланням (<https://www.youtube.com/watch?v=aSCa99La8nM>), і переглядаємо анімаційний мультфільм, який розповідає правила гри у волейбол і показує їх.

Бажаю кожному здоров'я і терпіння!!!

Я завжди на зв'язку для консультацій: **+380966478683** або begaviktorv@gmail.com