Адаптивная физическая культура 3 класс

Тема урока: **«Плавание. Средства закаливания. Правила безопасности во время занятий плаванием»**

**Цель урока:**

1. Формировать практические навыки и умения, необходимые для организации занятий физическими упражнениями в их оздоровительной, индивидуальной формах.
2. Закаливание организма.

**Домашнее задание:** Отработка упражнений перед занятием плаванием. Заниматься только в спортивной одежде в присутствии родителей в безопасной среде

***Упражнения 1.****Из положения лежа на животе одновременно поднимание вверх рук и ног, при этом руки и ноги прямые, носки оттянуты, голова лбом касается коврика, дыхание ровное, глубокое.*

***Упражнение 2.****И.П. – то же. Оторвать прямые ноги от коврика, выполнять вертикальные движения ногами от бедра, колени слегка сгибаются, носки направлены друг к другу.*



 



 