

28.09.22 3-Б клас Фізична культура Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рівномірний біг до 900 м. Стрибки "по купинах".

Хід уроку

Під час дистанційного навчання ми весь час проводимо вдома. Але це не привід забути про фізичні вправи. Вони допоможуть нам зміцнити свій організм.

Згадаємо сьогодні вправи для формування правильної постави. Про поставу важливо формувати з самого дитинства.

Переглядай відео за посиланням та повторюй вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU

Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

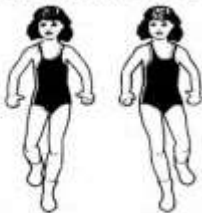
Стрибки

Заняття стрибками розвивають м'язи ніг, спини, черевного пресу, тренують серцево-судинну й дихальну системи, виховують сміливість, рішучість та сприяють розвитку сили, швидкості й спритності.

Перед початком занять стрибками (як і іншими вправами) обов'язково роби розминку. Вона допоможе "розігріти" м'язи, бо вони працюють на невеликій потужності, як автомобільний двигун, поки не розігріються.

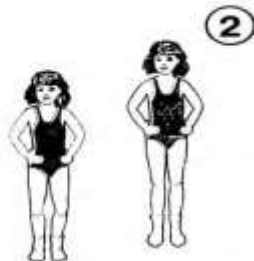
Будь-які навантаження без розминки призводять до травмування!

Щоб досконало опанувати нові стрибки, спочатку навчись виконувати вправи стрибкуна:



1

стрибки на лівій та на правій нозі (по чотири рази), руки опущені довільно;



2

стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;



3

стрибки на двох ногах з невеликим рухом вперед, руки на поясі;



Техніка метання малого м'яча на дальність з розбігу

Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних вправ варто розпочинати **метання малого м'яча способом «із-за спини через плече»**.

Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку. (Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки). Руку з м'ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м'ячем відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м'ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М'яч спрямовуй під кутом 45^0 . Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу.

Бажаю гарного настрою і міцного здоров'я!