

30.11. 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави.

Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками.

Завдання уроку:

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.
2. Удосконалювати вміння виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.
3. Формувати знання технік виконання вправ з великим м'ячем.
4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Опорний конспект

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

2. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча).





III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!