

01.12 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи зі обручем. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.

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

Завдання уроку:

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.
2. Удосконалювати вміння виконувати загальнорозвивальні вправи 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. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://youtu.be/TrvqidMnV6A>

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи

<https://youtu.be/UeEhWIlxS3Y>

2. Різновиди ходьби.

https://youtu.be/OO-a_qHkSw

3. Бігові вправи.

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

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

<https://youtu.be/zlxxNAiH42o>

<https://youtu.be/ddBTIqfV5A>



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Танцювальна руханка

Замість гри виконайте веселі руханки.

<https://youtu.be/Lf0YdjKvGHM>

<https://youtu.be/3sg5oJQmlBY>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!