

16.12. 3-Б клас Фізична культура. Тема. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками.

### 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

#### 6. Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!»

***„Танцювальна фігура, замри!“***

Кількість гравців: будь - яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє слова:

*„Весело ляскаємо - раз.*

*Здорово стрибаємо - два.*

*Крутимся, крутимся - три.*

*Танцювальна фігура замри“.*

Гравці в цей час плескають у долоні, стрибають, кружляють, а потім завмирають на місці в танцювальній позі. Ведучий повертається і вибирає на своє місце того, чия танцювальна фігура йому сподобалася.

***Другий варіант:*** замість слів ведучого звучить музика - діти танцюють. Музика переривається, ведучий обирає нового ведучого.

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***