

25.11. 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. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см.

КОНСПЕКТ УРОКУ

1. Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=G104yaXfpLo>

2. Організаційні вправи. Загально-розвивальні вправи.

- Виконай вправи за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A>

3. Різновиди ходьби та бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>

4. Основні правила гри баскетбол.



Основні правила баскетболу.



Гравцям можна

- ☐ передавати
- ☐ вести однією рукою
- ☐ кидати в кільце



Гравцям не можна:

- ☐ бити суперника по руках,
- ☐ штовхати його,
- ☐ тримати руками,
- ☐ наступати на ноги,
- ☐ зустрічати ногою (і прямій, і зігнутою в коліні).



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



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!