04.11. 3-Б клас Фізична культура Тема.Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на нос­ках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг звисоким підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод.

Рухливі ігри

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**

**1. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k**](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

- Виконай комплекс вправ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc**](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc)

1. **Ознайомлення з різновидами бігу, поняттям «легка атлетика»**

- Перегляньте відео про різновиду бігу, техніки бігу.

[**https://www.youtube.com/watch?v=zP\_Sgb\_sbSI**](https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI)

1. **Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.**

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,

які переглянули у відео.

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

Діти стають в колі в колонах по 3 чоловіки. Перші номери – це шишки, другі – жолуді, треті – горіхи. По середині стоїть вільний учень. По сигналу вчителя «Шишки» (або «Жолуді», або «Горіхи») номери міняються між собою, а вільний гравець повинен зайняти місце перших номерів. Виграє той хто жодного разу не був вільним гравцем.

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