22.09.22 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи з м’ячем. Комплекс фіз­культурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Присідання, виси.

Рівномірний біг до 900 м. Стрибки “по купинах”. Рухлива гра.

**Мета** : повторити  комплекс загальнорозвиваючих вправ; ознайомити учнів із вправами для розвитку витривалості; вправляти дітей у виконанні вправ для релаксації; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати стройові команди та бігові вправи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

**Хід уроку**

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

[**https://youtu.be/j7znfhEZ41I**](https://youtu.be/j7znfhEZ41I)

2. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи.

[**https://youtu.be/hVTqEEVUZaw**](https://youtu.be/hVTqEEVUZaw)

**3.**  Вправи для розвитку витривалості.

[**https://youtu.be/KXkw-Deh8OI**](https://youtu.be/KXkw-Deh8OI)

4.Спеціальні бігові вправи.

[**https://youtu.be/xlQFpTJLv5w**](https://youtu.be/xlQFpTJLv5w)

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