24.11. 3 – Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави.

ЗФП. 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.

Мета: формувати уміння і навички володіння різними способами рухової діяльності, вести здоровий спосіб життя.

Хід уроку

Під час карантину дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

<https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k>

2. Виконайте загально розвивальні вправи з м’ячем:

<https://www.youtube.com/watch?v=tiZ7iRUdztQ>

3. Вправи для опанування навичок володіння м’ячем.

<https://youtu.be/ddBTIqfV5_A>

4. Руханка «А ти готовий?»

<https://youtu.be/Jl-L-zHQP2A>

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