

Дата: 28.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи, ЗРВ . Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки».

Хід уроку

Під час дистанційного навчання 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 виконують 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=G104yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи, ЗРВ.

- *Виконай комплекс вправ за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s>

3. Різновиди ходьби.

- *ходьба звичайна (20 с);*

- *ходьба на носках, руки вгору (15 с);*

- *ходьба на п'ятах, руки за голову (15с);*

- *ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);*

- *ходьба звичайна (10 с).*

4. Різновиди бігу.

☐ *біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (20 с).*

☐ *біг у середньому темпі (1 хв).*

https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

5. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця.

Техніка метання малого м'яча на дальність з розбігу

Легкоатлети метають різні снаряди: **спис, диск, молот.**

Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних вправ варто розпочинати з **метання малого м'яча способом «із-за спини через плече»**.

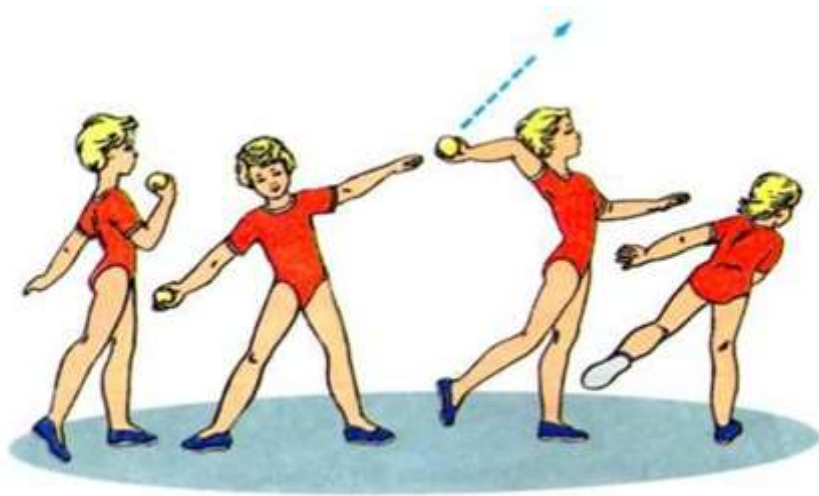
Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку. (Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки). Руку з м'ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м'ячем відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м'ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М'яч спрямовуй під кутом 45 градусів. Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу.

Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг.

На дальність польоту м'яча впливають:

- Ø Початкова швидкість вильоту м'яча.
- Ø Кут вильоту.
- Ø Висота точки, в якій м'яч залишає руку.

<https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k>



6. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=GO9xRYPWgN4>