20.05.22 2-Б клас ЗаярнюкС.А.Фізична культураЗагальнорозвивальні вправи для метання м’яча.

**Мета:** Закріпити метання малого м'яча в ціль. Розвивати швидкість і координацію здібностей за допомогою фізичних вправ. Виховувати сміливість, вміння долати страх, виховувати дисциплінованість, точність, старанність

Хід уроку

1. **Перед початком занять пригадай правила БЖД**

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

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Q3p3JBoys54**](https://www.youtube.com/watch?v=Q3p3JBoys54)

**3. Комбінація із 4 акробатичних елементів . Пригадай, як робили на уроці:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=CJ2lTzO4YbQ**](https://www.youtube.com/watch?v=CJ2lTzO4YbQ)

**4. Вправи на розлаблення та відновлення дихання**

 Стоячи в основній стійці, вдихніть глибоко і повільно підніміть руки витягуючись вгору.

Затримайте дихання на декілька секунд.

 Видихаючи через рот з потужним звуком «ха», наклоніться вперед вниз всім корпусом і

розслабте м’язи рук.

 вимовляється не голосом, а повітрям видиху. ( Ця вправа покращує циркуляцію кисню в організму.

**Гарного всім та доброго здоров'я !!!**