25.04.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А. Фізична культураСтрибки зі скакалкою. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.

Хід уроку

1. Загально-розвивальні вправи

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q>

2. Вправи зі скакалкою

- стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.

Вправи можна виконати за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=uSbqB_y-gZs>

3. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4>

4. ***Техніка метання малого м’яча.***

З вихідного положення, учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, а права на крок позаду на носок. М’яч тримається у правій руці (або лівій) на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м’ячем відвести униз – назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти угору – вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб вліво у напрямку метання, права нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед – угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахиляється уперед, і виконується стрибок уперед з лівої ноги на праву.

5. ***Гра «Влуч у ціль»***

*Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії вряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Гравців ділять на 2 команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6 – 10м від кеглів.*

*Усі гравці одержують по малому м’ячу. За сигналом вчителя збивають кеглі.*

*Варіанти гри:*

* *одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі;*

*за одну хвилину скільки зіб’є одна команда.*

**Запросіть до виконання своїх рідних. Дякую за роботу!**

Гарного всім та доброго здоров'я !!!