*«25*» травня 2022 року

**Клас: 3-А**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

**Тема.** Правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів. 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 "Влучи у ціль!"

Опорний конспект для учня



1. **Прочитай правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів.**

***Запам’ятай!***

***На заняттях із застосуванням м’ячів не можна:***

* Перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону, виконувати довільні кидання.
* Стояти з правого боку від учня, який виконує метання.
* Добирати прилади із зони метання без дозволу вчителя.
* Штовхати у спину гравця, який біжить попереду з м'ячем, бити по ногам.
* Робити підніжки та зачепи, чіплятися за спортивну форму чи руки.

**2. Організовуючі вправи, ЗРВ.**

- Виконай комплекс вправ за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc**](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc)

**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).

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k**](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)

**6. Танцювальна руханка**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo**](https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo)



**Відправ результат виконаного завдання учителю:**

1. На електронну адресу liliya.bubyr@ukr.net