**Дата:** 29.04.22

**Клас:** 3 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Довмат Г.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!"***

**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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **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)