**Дата:** 31.05.22

**Клас:** 3 – А

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Довмат Г. В.

**Тема: *Організовуючі та ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для формування навичок володіння малим м’ячем. Рухлива гра «Передав – сідай!».***

**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.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

<https://www.youtube.com/watch?v=r-QOdkLC4YQ>

**2. Організовуючі та ЗРВ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=fHv0nIFHMKU**](https://www.youtube.com/watch?v=fHv0nIFHMKU)

**3. Вправи для розвитку швидкості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA**](https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA)

**4. Вправи для формування навичок володіння малим м’ячем*.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5\_A**](https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A)

**5. Рухлива гра «Передав – сідай!».**

***Правила гри:***

*За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й сідає на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан підіймає його вгору, а гравці його команди підводяться.*

**6. Весела руханка за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=YcdTXsIJC9A**](https://www.youtube.com/watch?v=YcdTXsIJC9A)

***Бажаю гарного настрою і міцного здоров’я!!!***