**Дата:** 01.06.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організовуючі та ЗРВ. Рухливі ігри та естафети. Вправи для розвитку швидкості. Вправи на формування навичок володіння малим м’ячем. Рухлива гра «Влуч 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.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=66OE\_d\_2hc0**](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Організовуючі вправи та ЗРВ виконайте за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A**](https://www.youtube.com/watch?v=DT4vKonsA7A)

**3.** **Вправи для розвитку швидкості:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1L534\_r8C3A**](https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A)

**4. Вправи на формування навичок володіння малим м’ячем:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=KUYx271hSe8**](https://www.youtube.com/watch?v=KUYx271hSe8)

**5. Рухлива гра «Влуч у ціль!»**

**Хід гри:**

***Діти з мішечками для метання або невеликими м’ячами розташовуються перед стіною по одному. Обговорюється ціль в яку потрібно потрапити – або геометрична фігура, або цифра. Для розвитку логічного мислення можна позначити ціль методом заперечення – ця фігура не чотирикутна, не кругла (трикутник, і т. д.). Для закріплення математичних навичок, можна дати завдання потрапити в число, яке менше (більше) 3 і т. д. За командою «Раз, два, три, в ціль влуч!» дитина виконує кидок.  
І звичайно, найголовніше – нагородження самого влучного гравця!***

**6. Весела руханка за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ld\_\_dVatHiE**](https://www.youtube.com/watch?v=ld__dVatHiE)

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