**Урок фізичної культури 3 клас (дистанційна ф. н.) 15. 04.2020**

**Тема.** Підготовчі вправи. ЗРВ. Вправи з малим м’ячем: підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою, кидки м’яча у стіну. Вправи для м’язів стопи. Естафети з елементами бігу.

**Завдання:**

1. Вчити виконувати вправи з малим м’ячем.
2. Повторити вправи для м’язів стопи.
3. Сприяти фізичному розвиткові учня.

***Для опрацювання :***

1. **Повторити стройові вправи: виконання команд:** «Рівняйсь», «Струнко», «Праворуч», «Ліворуч» «Кругом».
2. **Загально-розвиваючі вправи у русі:**

-стрибки 15 разів на двох ногах.

-повороти тулуба праворуч, ліворуч

-нахил тулуба вперед, назад

-колові оберти головою 5 разів праворуч (ліворуч).

-нахили тулуба праворуч, ліворуч.

**3. Ходьба**

- звичайна

-навшпиньки

- на п'ятках

- на зовнішній та внутрішній стопі.

- звичайна.

**4. Вправи для м'язів стопи.**

- перекат маси тіла на пальці, на п’ятки;

- колові рухи стоп (ногу високо підняти вперед)

**5. Вправи з малим м’ячем.**

- підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою руками.

**6. Прочитати (можна спробувати, але для цього потрібні учасники) про один вид естафет з м’ячами та з елементами бігу.**

**Естафета «Обведи»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані ( 5-10-15 ) метрів розташовуються кеглі ( м’ячі ). Направляючим видаються футбольні м’ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м’яча і обводять кеглі. Повертаються до своєї колони і легким пасом віддають естафету наступному учаснику, а направляючі стають в кінець колони. Наступні гравці повторюють дії направляючих. Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову займають перші положення в колоні.

Звернути увагу: якщо учасник збиває кеглю, то спочатку він ставить її на місце, і лише тоді продовжує естафету.