**Урок фізичної культури 3 клас (дистанційна ф. н.) 22.04.2020**

**Тема.** Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м’ячами. Вправи з малим м’ячем: перекидання м’яча правою рукою в ліву через плече за спиною; метання м’яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухливі ігри.

**Завдання:**

* різновиди бігу та ходьби;
* комплекс вправ ранкової гімнастики з м’ячами.
* перекидання малого м’яча правою рукою в ліву через плече за спиною;
* розвивати спритність, швидкість засобами рухливих ігор.

1. **Повторити:**

***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. Бігові вправи**

- високо піднімаючи гомілки;

- закидання п'яток назад;

- повільний біг.

**5. Вправи з малим м’ячем.**

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

- метання м’яча із-за спини через плече, стоячи на одному, двом колінах.

**6. Рухливі ігри на вибір.**