Асинхронне навчання. 3 клас

13.03 Понеділок

Фізична культура.

Тема :Метання. Біг із подоланням перешкод.

 Хід уроку

-Доброго дня, діти. Сьогодні урок фізичної культури у нас проходить в асинхронному режимі.

(Комплекс ЗРВ )

-Перегляньте відео і виконайте комплекс вправ за зразком.:

<https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc> ( посилання на ютуб канал)

* Молодці. Тож тепер перейдемо до нової теми. Пригадайте правила тримання малого м’яча. Ознайомтесь з технікою метання малого м’яча.

 З вихідного положення, учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, а права на крок позаду на носок. М’яч тримається у правій руці (або лівій) на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м’ячем відвести униз – назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти угору – вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб вліво у напрямку метання, права нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед – угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахиляється уперед, і виконується стрибок уперед з лівої ноги на праву.

 Тепер важно перегляньте відео до уроку і повторіть вправу за зразком.

 <https://www.youtube.com/watch?v=YggxRP6teL4> ( посилання на ютуб канал)

-Дуже добре. Молодці! Ви відмінно попрацювали