

Клас: 3 Посилання на фрагмент уроку https://youtu.be/3eK0upSo0RA		
Тема: Вправи з малим мячем. Підкидання та ловіння м'яча лівою і правою рукою з різних вихідних положень		
Мета уроку: Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.		
Компетентність: екологічна		
Завдання уроку:		
Виховні: Розвивати стійкий інтерес до занять фізкультурою.		
Освітні: Удосконалювати навички виконання передачі і ловіння м'яча різними способами.		
Оздоровчі: Сприяти зміцненню здоров'я дітей, профілактиці плоскостопості.		
Форма навчання: асинхронно/синхронне дистанційне навчання (платформа Zoom).		
Інвентар: ноутбук, мячі(тенісні, паперові, картопля або круглий фрукт).		
Очікувані результати: Учень: -виконує комплекс фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики;-грає в рухливі ігри;-дотримується безпечної поведінки під час виконання вправ і ігор; -пояснює, чому треба грати чесно,поважаючи суперника.		
<i>Зміст уроку</i>	<i>Доз-ня</i>	<i>Методичні вказівки</i>
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА		
1. Організаційні вправи.	30сек	
2. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.	1хв	60-75уд/хв
3. Правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури.	3хв	
4. Ходьба на місці.	30 сек	
5. Комплекс загальнорозвиваючих вправ. https://drive.google.com/file/d/1gBYWYPvu11SZMWIp4f7QdxO-ZXb5TL5g/view?usp=sharing	8 хв	Чіткість у виконанні
6. Дихальна гімнастика – релаксація. https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284	1 хв	Чіткість у виконанні
7. Контроль- замір ЧСС.	1хв	78-85уд/хв
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
1. - Тримати м'яч в руці, долонею донизу; підкидати м'яч вгору та ловити його	1хв	
- М'яч в правій руці, ліву вперед: підкидати м'яч з під лівої руки та ловити правою рукою.	1хв	
- М'яч в лівій руці, праву вперед: підкидати м'яч з під правої руки та ловити лівою рукою.	1хв 1хв	
- М'яч в правій руці над лівою рукою, ліву вперед: відпустити м'яч над лівою рукою та ловити під правою рукою.	1хв	
- те саме іншою рукою.	1хв	
- Підкидати м'яч правою рукою за спиною вліво-догори і ловити	1 хв	

лівою рукою. - те саме іншою рукою. - . Підкинути м'яч, підстрибнути та під час стрибка спіймати його. - Підкинути м'яч вгору, сісти на підлогу і спіймати його сидячи, із сиду підкинути м'яч вгору, встати і спіймати його стоячи - Почергово кидати та ловити два м'яча - З положення лежачи на спині, м'яч на грудях: підкинути м'яч та спіймати його.	1хв 1хв 1хв 1хв	
2. Вікторина «Види спорту» https://www.youtube.com/watch?v=8MuUR43t-QM Кількість правильних відповідей надсилайте у курс на Classrooms	5хв	
3. Рухлива гра «Зроби фігуру» https://www.youtube.com/watch?v=JMqLpwvjbJI	3хв	
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА		
1. Гімнастика для очей. https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnxA	3хв	
2. Підсумок уроку.	2хв	
3. Домашнє завдання: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості	1хв	