**Дата:** 01.06.2022 **Клас:** 3 – А **Урок:** фізична культура.

**TEMA.** Організуючі та загально розвивальні вправи, Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем. Елементи футболу. Рухлива гра

### Конспект урок

## І. Правила техніки безпеки під час гри у футбол. <u>Пам'ятай і завжди виконуй!</u>

- 1. Перед заняттями та змагальними іграми обов'язково ви-конати розминку. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості повітря час на проведення розминки необ-хідно збільшити.
- 2. Займатись тільки у спортивній формі.
- 3. Взуття (бутси або кросівки) підбирати за розміром.
- 4. Якщо футболісти виходять на поле у бутсах, обов'язково одягати щитки.
- 5. Заняття та ігри проводити тільки на рівному полі. Перед початком занять перевірити поле на наявність предметів, що можуть спричинити травми (каміння, скло, гілки дерев тощо).
- 6. До початку занять перевірити стійкість воріт. Не виснути на воротах.
- 7. Під час ігор та тренувань не стояти за воротами.
- 8. Не використовувати заборонені прийоми гри.
- 9. Не перебігати поле під час ігор і тренувань.



### **II.** Підготовча частина

- 1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.
  - Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

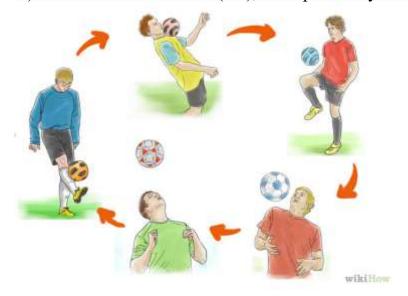
# https://www.youtube.com/watch?v=sssjrnqPnGQ

- 2. Різновиди ходьби та бігу.
- 3. Вправи для попередження плоскостопості.



### **III.** Основна частина

- 1. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу.
  - а.) Удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль.
  - б.) Ведення м'яча між стійок.
  - в.) Жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.).



### IV. Заключна частина

1. Рухлива гра.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!