

Дата: 12.05.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: 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.

### Хід уроку

*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою.
2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

<https://www.youtube.com/watch?v=sssjrngPnGQ>

3. Різновиди ходьби та бігу.
4. Вправи для попередження плоскостопості.



5. Правила техніки безпеки під час гри у футбол.

Пам'ятай і завжди виконуй!

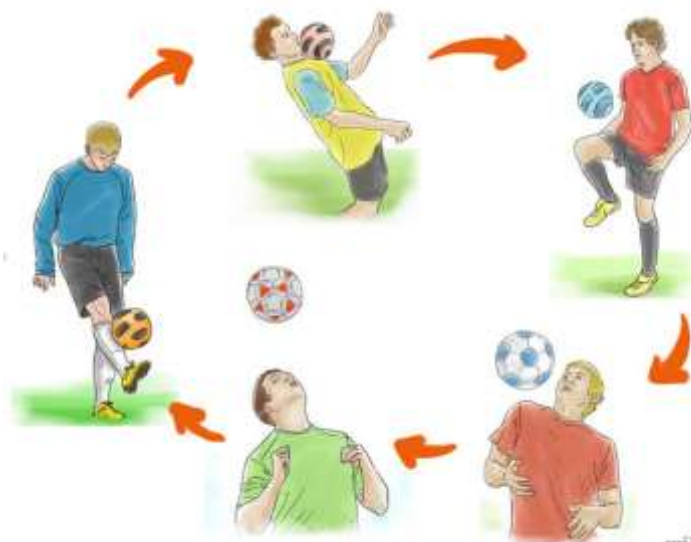
1. Перед заняттями та змагальними іграми обов'язково виконати розминку. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості повітря час на проведення розминки необхідно збільшити.
2. Займатись тільки у спортивній формі.
3. Взуття (бутси або кросівки) підбирати за розміром.
4. Якщо футболісти 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.



#### **6. 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.).



#### **7. Рухлива гра.**

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***