**Дата:** 11.05.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Історія українського футболу. Правила безпеки. Організуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м’ячем: елементи футболу. Рухлива гра «Найкраща пара».***

**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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою вдома.**

**2.  Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=sssjrnqPnGQ**](https://www.youtube.com/watch?v=sssjrnqPnGQ)

**3. Різновиди ходьби та бігу.**

**4. Бесіда «Історія українського футболу».**

[*https://www.youtube.com/watch?v=DQeRFtXhD-4*](https://www.youtube.com/watch?v=DQeRFtXhD-4)

**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 «Найкраща пара».**

***Гравці двох команд, які вишикувані перед лінією старту, об’єднуються у пари. У гравців першої пари є м’яч. За сигналом обидва гравці починають пересуватися вперед, здійснюючи передачі один одному. Вони мають перетнути обома ногами лінію фінішу і, не припиняючи пасувати один одному, повернутися до колони. Один із гравців здійснює передачу гравцеві, який стоїть попереду, потім друга пара прямує з м’ячем до фінішу. Закінчивши – займають місце у кінці колони.***

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