

3-б клас.

Тема уроку з фізичної культури: Футбол(soccer)

1. Підготовча частина: 10- 15 хвилин.

- Різновиди ходьби:

- руки на поясі на носках;

- руки за головою на п'ятках;

- руки в сторони на зовнішній і внутрішній стороні стопи;

- руки на колінах в присяді.

Комплекс ЗРВ (загально розвиваючі вправи).

- в.п. о.с(вихідне положення, основна стійка)1-4 колові обороти головою в праву сторону, 5-8 в ліву сторону;

- в.п. о.с. руки до плечей: 1-4 кругові обертання плечима вперед, 5-8 назад;

- в.п. о.с. руки на поясі: 1- нахил тулуба вперед, 2- назад, 3- вправо, 4- в ліву сторону;

- в.п.о.с.випади ногами: 1-2 правою ногою, 3-4 лівою ногою;

- в.п.о.с. стрибки на ногах: 1-2 на правій нозі, 3-4 на лівій нозі, 5-8 на двох ногах;

- в.п.о.с.присідання 1- присід руки перед собою, 2- в.п. руки на поясі;

- вправи для відновлення дихання: 1-2 руки вгору вдих, 3-4 руки до підлоги видих.

2. Основна частина:25- 30 хвилин.

Жонглювання м'ячем:

- на нозі;

- на коліні (додається відео);

- стрибки на скакалці.

3. Заключна частина: 5- хвилин.

-Вправи на відновлення дихання: 1-2 руки вгору вдих, 3-4 руки до підлоги видих;

- домашнє завдання : вивчити правила гри у футбол.