1. **Група: О-3**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 72 Дата: 18.03.2020**

**Тема уроку: *Футбол***

**Техніка володіння м’ячем**

**Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв**

<https://www.youtube.com/watch?v=v18PTg3XpKc>

**Загальнорозвиваючі вправи в русі.**

*Вправи для м'язів стопи:*

* ходьба навшпиньки, руки на пояс, голову не нахиляти;
* ходьба на п'ятках, руки за голову в замок;
* ходьба на носках, руки на пояс;
* ходьба на внутрішній та зовнішній сторонах стопи;

ходьба перекатами з п'ятки на носок, руки на пояс;

***Вправи для м'язів стегна:***

* ходьба у напівприсяді, руки на пояс, прогнутися;
* ходьба у присяді, руки на колінах, спина пряма;
* ходьба з високим підніманням стегна, руки на пояс;
* ходьба з глибокими випадами, руки на пояс;
* ходьба із закиданням гомілки назад, руки на пояс.

**Спеціально бігові вправи:**

* біг з високим підніманням колін;
* біг із закиданням гомілки назад;
* біг на прямих ногах, руки вздовж тулуба;
* біг стрибками з однієї ноги на другу;
* прискорення.

**Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв**

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

**Вправи на володіння м’ячем:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tyuFVuQRu-E>