

Дата: 22.03.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.)). Рухлива гра «Слід у слід».

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. Експрес-опитування.

- ☐ Які ви знаєте спортивні ігри? (Футбол, баскетбол, волейбол, хокей...)
- ☐ Яка найпопулярніша спортивна гра? (Футбол)
- ☐ Які фізичні якості повинен мати футболіст? (Швидкість, спритність, кмітливість, швидкість реакції, координацію)
- ☐ Скільки гравців повинно бути в одній команді? (11 гравців)
- ☐ Як звати відомого українського футболіста ? (Андрій Шевченко)
- ☐ Скільки важить футбольний м'яч? (450 г)

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- Виконай комплекс вправ з м'ячем за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=CYm1Hws9Yq0>

3. Різновиди ходьби:

на носках – руки на пояс;

на п'ятках – руки на пояс;

на зовнішній стороні стопи – руки за спину;

на внутрішній стороні стопи;

напівприсяд – руки в сторони;

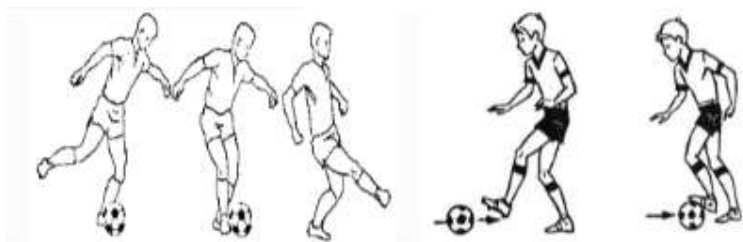
присівши – руки на коліна.

4. 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.).

<https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY>

5. Рухлива гра « Слід у слід»

Правила гри:

Склад команд — 8—10 гравців. Команди шикуються у шеренги обличчям одне до одного, між ними — дві стрибкові смуги. Перші гравці стають за стартовою лінією і виконують стрибок у довжину з місця. Вони по чергово за номерами виконують аналогічні дії.



6. Продовжимо гру веселою руханкою:

Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=1C_rBe5KOzI



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!