

Дата: 20.03.23

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. Пригадайте правила техніки безпеки під час гри у футбол.

##### **Пам'ятай і завжди виконуй!**

- ☐ Перед заняттями та змагальними іграми обов'язково виконати розминку. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості повітря час на проведення розминки необхідно збільшити.
- ☐ Займатись тільки у спортивній формі.
- ☐ Взуття (бутси або кросівки) підбирати за розміром.
- ☐ Якщо футболісти виходять на поле у бутсах, обов'язково одягати щитки.
- ☐ 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).
- ☐ До початку занять перевірити стійкість воріт. Не виснути на воротах.
- ☐ Під час ігор та тренувань не стояти за воротами.
- ☐ Не використовувати заборонені прийоми гри.
- ☐ Не перебігати поле під час ігор і тренувань.



## 2. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи.

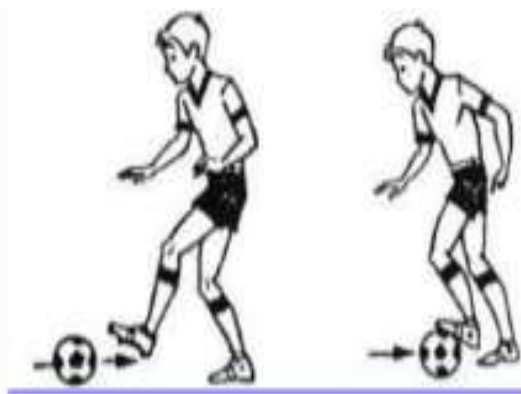
- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

## 3. Різновиди ходьби та бігу.

### 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=igfh4tI0Ke0>

## 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.



***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***