

Дата: 21.03.23

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. Правила техніки безпеки під час гри у футбол.

**Профілактика травматизму на уроках футболу**

- Гра в захисті
- Біг, різка зупинка, щоб відкритися або отримати м'яч
- Удар по м'ячу
- Різка зупинка, щоб виконати удар
- Зупинка одним кроком, щоб змінити напрямок
- Удар стопи про штучне покриття
- Стрибок через лежачого гравця
- Блокування
- Приземлення після удару головою
- Біг за м'ячем, втративши рівновагу
- Ведення м'яча, блокування захисником
- Одночасний з суперником удар по м'ячу
- Втрата рівноваги внаслідок зіткнення



#### 2. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи.

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q>

#### 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=n6spffRyC-M>

б) Ведення м'яча між стійок.

<https://www.youtube.com/watch?v=MZ9yd8Fcuje>

в) Жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.).

<https://www.youtube.com/watch?v=C9lzOT-q58E>

## 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=2p46HH4mOfo>



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