Асинхронний урок з фізичної культури у 4 класі

15.03.2023

**Тема.** Елементи футболу. Вправи з великим м’ячем : удари внутрішньою та середньою частиною підйому, ведення м’яча між стійками.

**(До уроку додано відео матеріали)**

Доброго дня! Сьогодні на уроці працюємо ми працюємо на елементами футболу. Перед вами постають такі завдання:

1. Познайомитись з вправи переглянувши відео.
2. Підготувати своє тіло до роботи (розігріти свої частини тіла та м’язи).
3. Попрацювати над ударами внутрішньою та середньою частиною підйому, веденням м’яча між стійками.

Інструкція до виконання

1. Познайомтесь з темою уроку, переглянувши відео

<https://www.youtube.com/watch?v=7CQmZN-OUlo> (взято з ютуб)

<https://youtu.be/CyKWiBwXJeM> (взято з ютуб)

<https://youtu.be/Z9hIxWmfExs> (взято з ютуб)

2. Переглянувши відео, ви маєте уявлення про тему та мету нашого уроку. Для того, щоб спробувати виконати вправи потрібно підготувати наше тіло і провести розвитку .

3.Починаємо розминку із загальнорозвивальних вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=QasgtkT3y0U> (взято з ютуб)

4. Тепер попрацюємо з нашими ногами і підготуємо до вивчення елементів футболу.

<https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA> (взято з ютуб)

5.Підготувавши наше тіло до роботи, ми можете починати працювати над елементами футболу .Обов’язково перед початком виконання вправ обговоріть з батьками, де ми можете спробувати попрацювати з футбольним м’ячем .Дотримуйтеся правил безпеки.

<https://www.youtube.com/watch?v=7CQmZN-OUlo> (взято з ютуб)

<https://youtu.be/CyKWiBwXJeM> (взято з ютуб)

<https://youtu.be/Z9hIxWmfExs> (взято з ютуб)

Ви можете залучити до цих вправ ваших тат. Вони вам допоможуть попрацювати над цими вправи і ви приємно проведете час разом.