Асинхронний урок з фізичної культури у 4 класі

22.03.2023

**Тема.** Елементи футболу. Вправи з великим м’ячем : жонглювання м’ячем (хл.), повітряною кулькою(дів.)

**(До уроку додано відео матеріали з ютуб)**

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 жонглюванням м’ячем (хл.), повітряною кулькою(дів.)

Інструкція до виконання

1. Познайомтесь з темою уроку, переглянувши відео

<https://youtu.be/_kRFIqQEMpI> (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=5l05gFu5Vz0> (взято з ютуб)

6. Перж ніж перейти до жонглювання м’ячем, виконайте деякі вправи, щоб наші ноги звикли до м’яча.

<https://youtu.be/Ex4hGJZmQuE> (відео з ютуб)

7. Тепер можна вчитись жонглювати м’ячем. Хлопчик нашого класу з м’ячем, а дівчатка з повітряними кульками.

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

Ви можете залучити до цих вправ ваших тат. Вони вам допоможуть попрацювати над цими вправи і ви приємно проведете час разом. Якщо у нас буде добре виходить і ви захочете поділитись своїми успіхати з однокласниками, зніміть на відео в скиньте у групу нашого класу. Я впевнена, що ви матимете успіх.