

Дата: 16.05.2023

Урок: фізична культура

Клас: 1 – Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ в русі. Біг із зміною напрямку. Удари по м'ячу: по нерухомому, який рухається, внутрішньою стороною ступні, зовнішньою стороною. Рухлива гра.

Мета : ознайомити з ударами по м'ячу: по нерухомому, який рухається, внутрішньою стороною ступні, зовнішньою стороною, з бігом із зміною напрямку, ЗРВ у русі; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шиккування в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

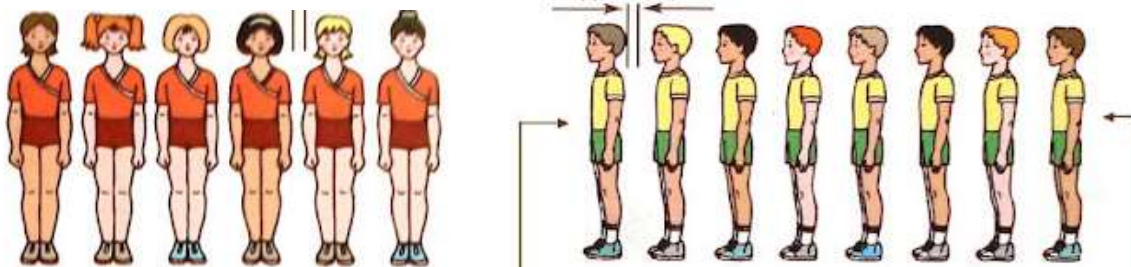
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шиккування в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



Б) Організовуючі та стройові вправи.

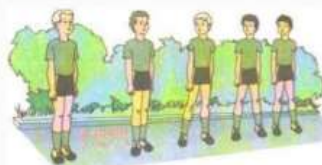
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.



В) Різновиди ходьби.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ у русі

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>

2. Удари по м'ячу: по нерухомому, який рухається, внутрішньою стороною ступні, зовнішньою стороною.

https://www.youtube.com/watch?v=hGBZDh_RzI4

Удар зовнішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу



Зовнішня сторона ступні - це та її частина, яка знаходиться між мізинцем і кісточкою.



Перевага удару зовнішньою стороною ступні в тому, о під час руху м'яч знаходиться збоку і тому гравець дістає можливість вільно пересуватися та завдавати удар не зупиняючись.



Удар по м'ячу зовнішньою стороною стопи - один із найскладніших, тому, щоб ним досконало володіти, слід більше тренуватися.

Зроби замах, розверни носок у бік опорної ноги. Бий по внутрішній частині м'яча зовнішньою стороною стопи.

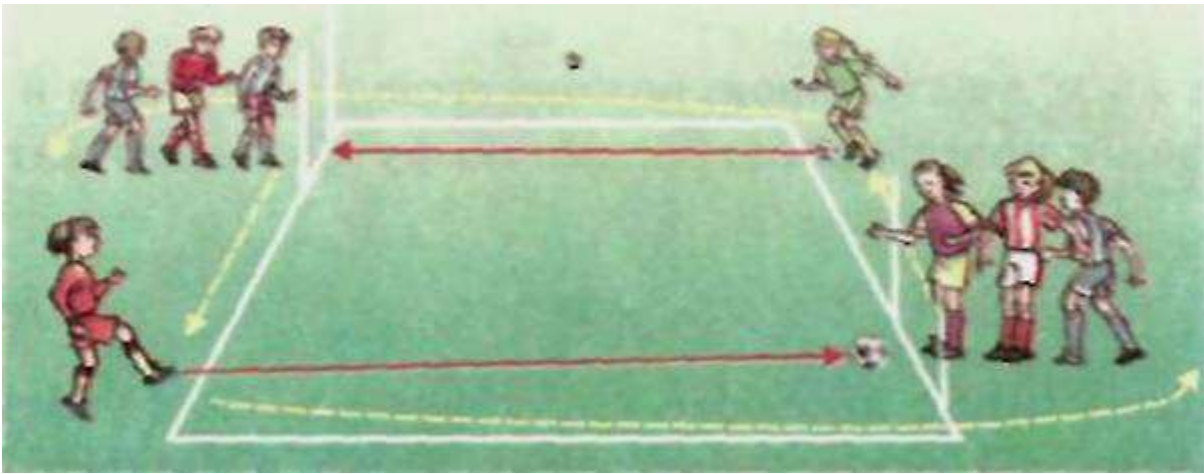
Удар внутрішньою стороною ступні



Внутрішня сторона ступні - це та її частина, яка знаходиться між великим пальцем та кісточкою.

Удар по м'ячу може здійснюватися внутрішньою стороною ступні, у порівнянні з іншими частинами ступні, в неї найбільша поверхня удару. Тому її використовують для завдання точних ударів.





Тренуйтеся з партнером. Постав дві позначки на відстані 60 см одна від одної. Один гравець стає на відстані 1 м від позначки, а другий - на 1 м позаду нього. Передавайте м'яч один одному між позначками. За кожну влучну передачу гравець отримує очко. Зробивши п'ять пасів, відійдіть ще на 1 м від позначки та почніть спочатку. Продовжуйте гру, поки відстань між вами не досягне 6 м. Перемагає той, хто отримає більшу кількість очок.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра

РУХАНКА гра СТОНОГА весела гра

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPic2liHMkU>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!