

Дата: **10.05.24**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

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 шикування 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.

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!

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

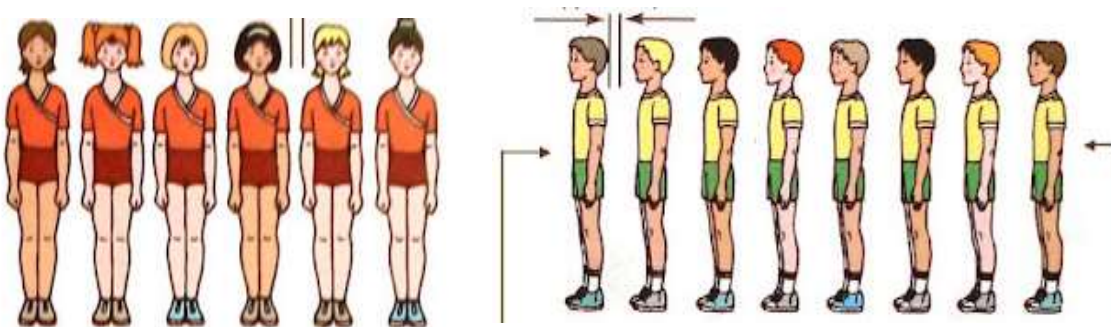
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

2. Організовуючі та стройові вправи.

а) Шикування 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.

- в присіді;
- з високим підніманням стегна (руки на поясі);
- приставним кроком: правим боком, лівим боком;
- на п'ятах (руки за головою);
- на носках (руки через сторони— вгору, через сторони — вниз)
- «змійкою» (руки на поясі);

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 ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

Цей удар використовується в основному для виконання коротких та середніх передач, а також для ураження воріт суперника з близької відстані.

Даний прийом зараховують до розряду високоточних дій, так як до м'яча доторкається досить велика частина стопи (від п'яти до великого пальця). Проте, сила такого удару менше, в порівнянні з ударами іншими способами.



УДАР ЗОВНІШНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ

Цей удар найбільше часто застосовується при реалізації штрафних, вільних ударів по воротах, передачах (якщо між гравцем та партнером є суперник).



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Швидше стань на місце»

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

Рухлива гра «Швидше стань на місце»

Мета: розвивати швидкість, спритність, вчити дотримуватися дистанції. **Інвентар:** На майданчику, в залі намальовані кола або розкладені обручі (на 1 менше кількості дітей).

Хід гри. Діти стають на дистанції один від одного, кожен в своє коло.

За сигналом вихователя «біжіть!» діти виходять з кола, ходять, бігають або стрибають по всьому майданчику, залі. Вихователь тим часом прибирає один з предметів, або стає в намальоване коло, позбавляючи таким чином одну дитину місця. Після сигналу «по місцях», або на зміну музики, всі діти біжать до кола або обруча і займають будь-яке місце. Залишився без місця дитині, всі хором говорять:

Не зітхай,
Швидше місце ти займай.

Гра повторюється.

Коли гра проводиться останній раз, вихователь кладе назад обруч або малює коло, для того щоб всі діти мали місце.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

