

**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**

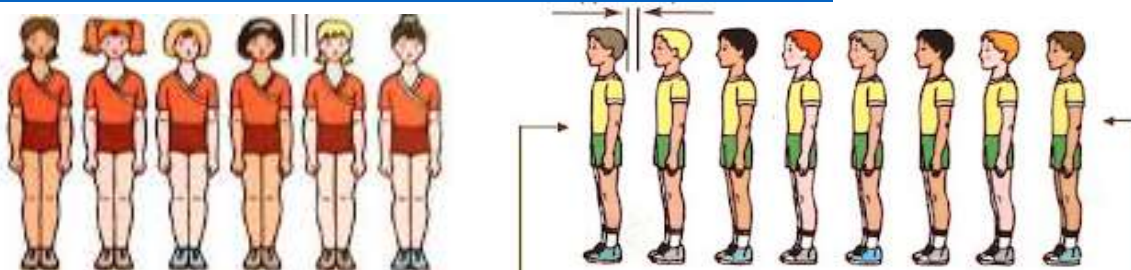
**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

<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](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.

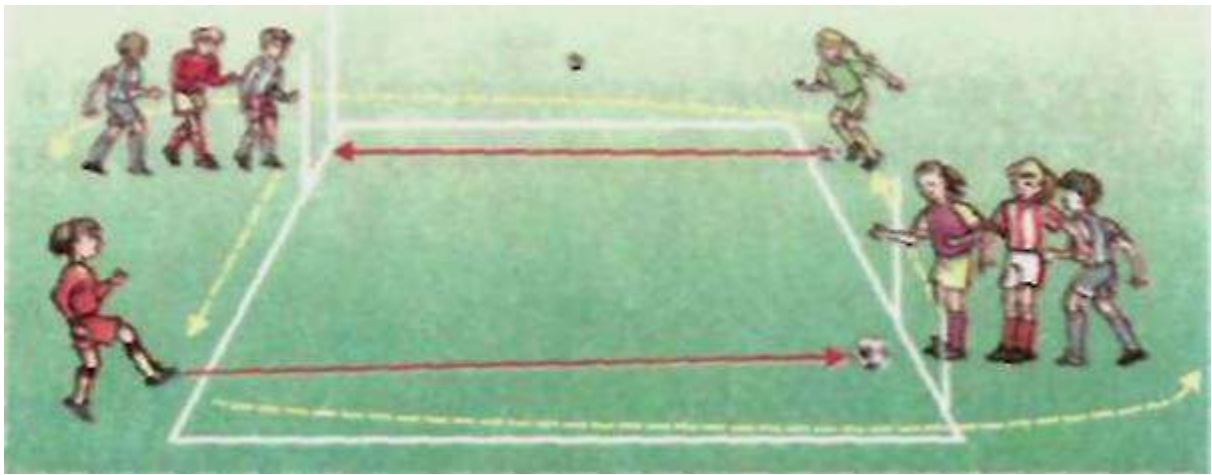
#### Удар внутрішньою стороною ступні



**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.





Тренуйся 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!**