

Дата: 01.04.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.)). Рухлива гра « Грай та не втрачай».**

Хід уроку

1.Експрес-опитування.

- ☐ Які ви знаєте спортивні ігри? (Футбол, баскетбол, волейбол, хокей...)
- ☐ Яка найпопулярніша спортивна гра? (Футбол)
- ☐ Які фізичні якості повинен мати футболіст? (Швидкість, спритність, кмітливість, швидкість реакції, координацію)
- ☐ Скільки гравців повинно бути в одній команді? (11 гравців)
- ☐ Як звати відомого українського футболіста ? (Андрій Шевченко)
- ☐ Скільки важить футбольний м'яч? (450 г)

2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:

- Виконай комплекс вправ з м'ячем за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=CYm1Hws9Yq0>

3. Різновиди ходьби:

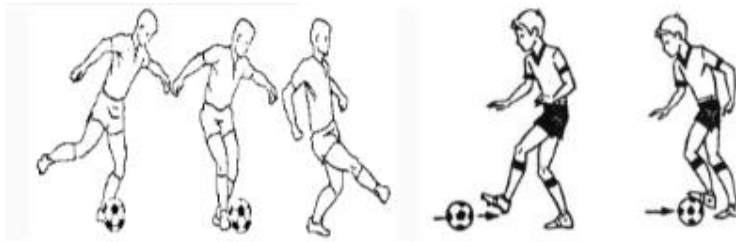
- на носках – руки на пояс;
- на п'ятках – руки на пояс;
- на зовнішній стороні стопи – руки за спину;
- на внутрішній стороні стопи;
- напівприсяд – руки в сторони;
- присівши – руки на коліна.

4. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу.

а) Удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль.



б) Ведення м'яча між стійок.



в) Жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.).

<https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY>

5. Рухлива гра « Грай та не втрачай»

Правила гри:

Усі учні вільно розміщуються на майданчику з м'ячами в руках. Вони ведуть м'яч. За свистком діти повинні зупинитись і прийняти стійку баскетболіста. Якщо хтось неправильно виконає вправу, то отримає штрафне очко. Перемагає гравець, який не заробив жодного штрафного очка.



6. Продовжимо гру веселою руханкою:

Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=1C_rBe5KOzI



Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!