

21.03 4-Б клас Фізична культура

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

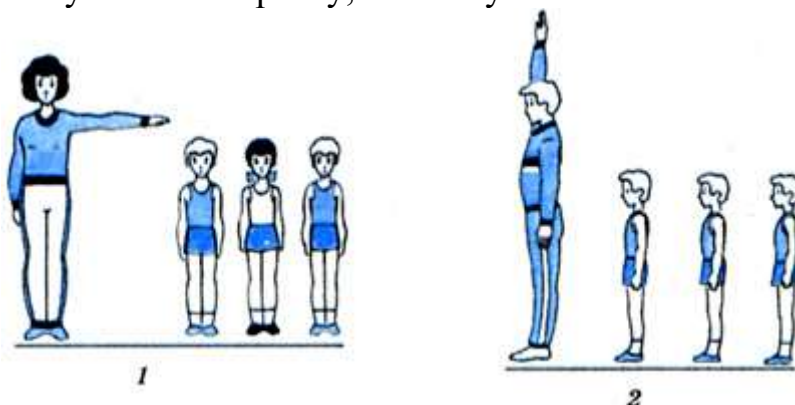
Опорний конспект уроку для учнів

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

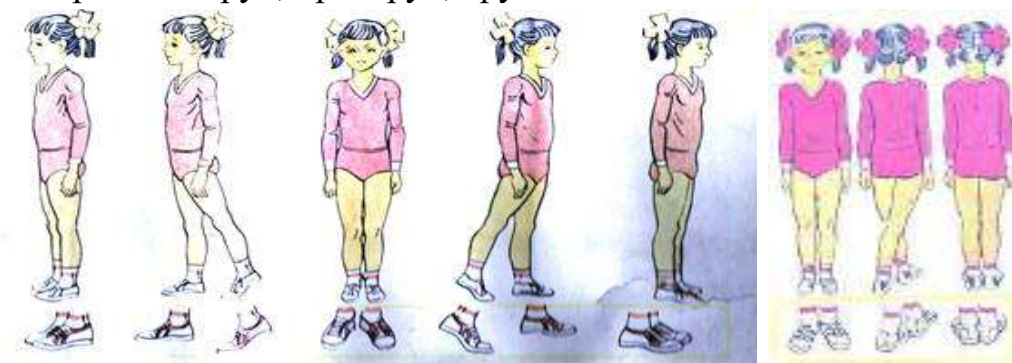
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

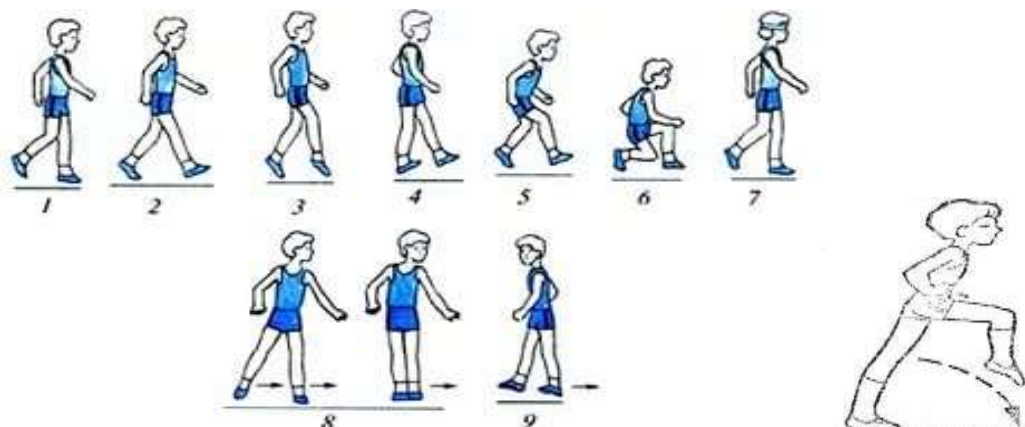


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**



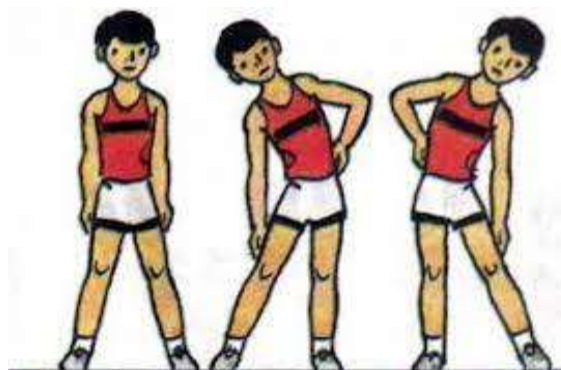
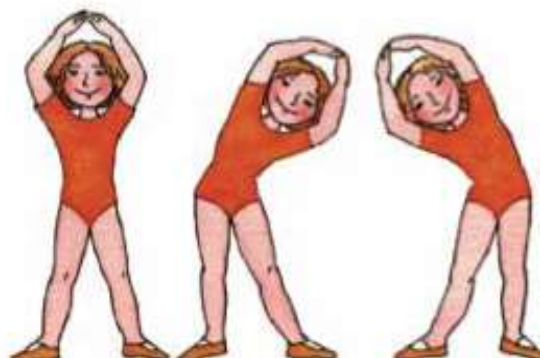
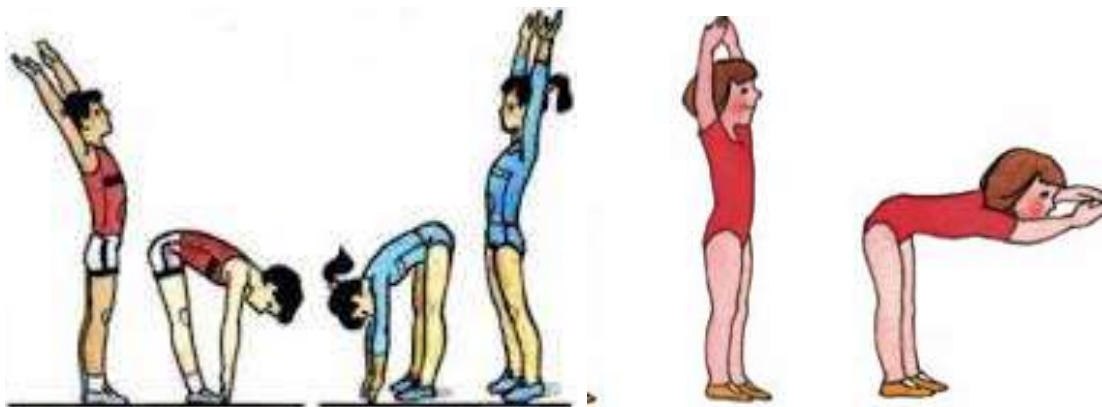
4. Загально-розвивальні вправи без предметів.

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



6. Нахили тулуба в положенні стоячи.



7. Вправи з м'ячем.

- Школа володіння м'ячем.

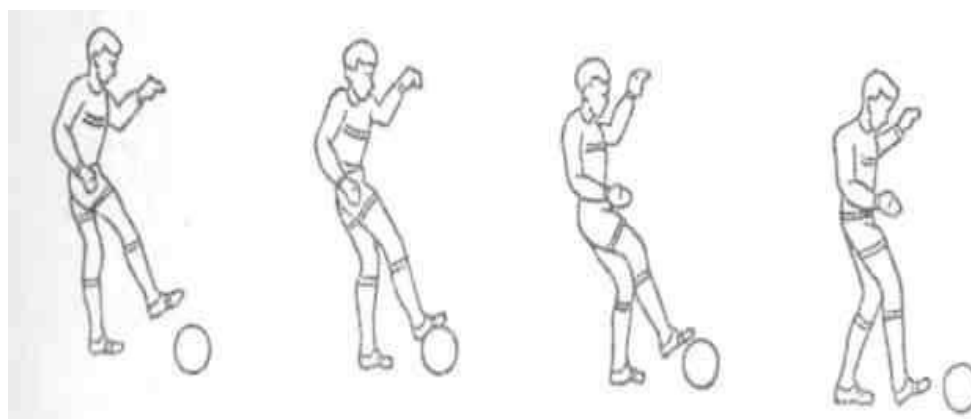
https://youtu.be/ddBTIqfV5_A

- Перекидання м'яча в парах.

<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>

- Зупинки м'яча, що котиться.

<https://youtu.be/wur33G1XzME>



8. Руханка "В здоровому тілі - здоровий дух "

<https://youtu.be/kWpw3oCSeKc>

Руханка «Зореліт»



<https://youtu.be/OGvzbKn0X74>



Пам'ятай:

Хто вправно б'є по м'ячу, тому все по плечу.

