

Дата: 10. 02.2022

Клас: 4-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі. Рухлива гра «Поверни м'яч!».**

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.
2. Вчити виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.
3. Розвивати спритність, гнучкість, швидкість.
4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

### Опорний конспект

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми, вихідне положення;
- Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.
- Піднімання ноги в положенні лежачи.
- Піднімання тулуба в положенні лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>

##### 2. Різновиди ходьби та бігу.

###### 1) Ходьба:

- на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;
- руки вперед – рулюємо;
- навприсядки.

###### 2) Біг:

- викидування ніг вперед;
- з високим підніманням стегна;
- з нахльостуванням гомілки;
- праве – ліве плече вперед.



## 2. Багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі.

При киданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям.



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Рухлива гра «Поверни м'яч!»

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

Діти розподіляються на дві рівні підгрупи, встають у дві колони і по сигналу передають гумовий або набивний м'яч. Останній стоїть у кожній колоні, отримавши м'яч, біжить, стає попереду колони і знову передає м'яч. Гра закінчується, коли з м'ячем попереду колони виявляється провідний ланки. Варіанти передачі: над головою, з боку, внизу між ніг, в положенні сидячи на підлозі або ослоні.