

Дата: 17.11.2021

Клас: 4 – Б

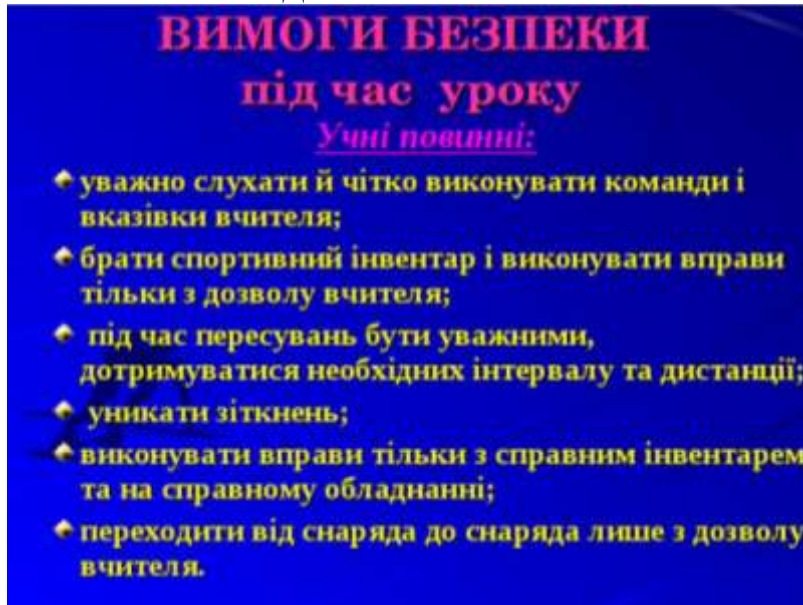
Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних. Рухлива гра «Квач».*

### Хід уроку

#### I. ВСТУПНА БЕСІДА



#### 1. Бесіда «Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань»

##### 2. Легка атлетика

8. Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці.

9. В бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінь, дерева, які лежать, куші) долати з підвищеною увагою.

10. Спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі).

11. Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.

12. Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх.

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Загально-розвивальні вправи акробатики

- Виконай комплекс вправ за посиланням

## 2. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

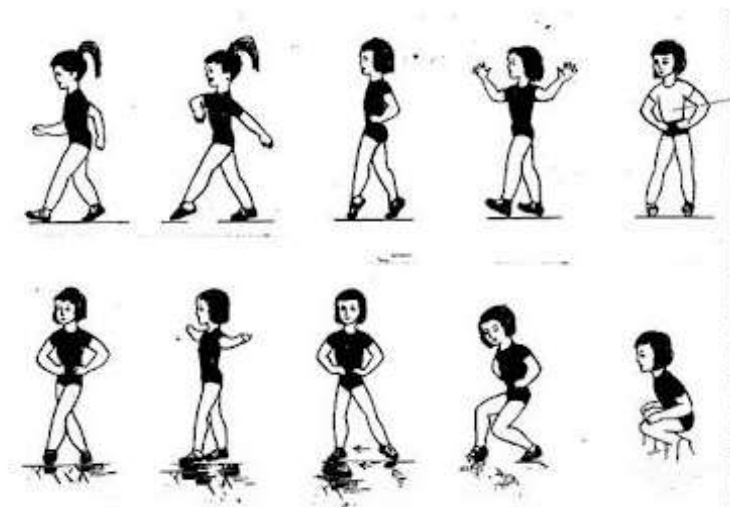
<http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/>

### 3. Різновиди ходьби:

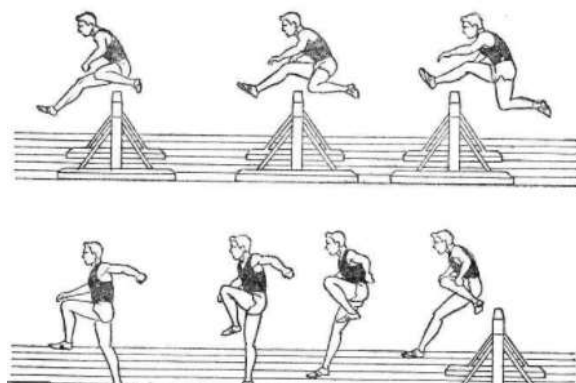
- \* ходьба на носках;
- \* ходьба на п'ятках;
- \* на зовнішньому боці стопи;
- \* на внутрішньому боці стопи;
- \* навприсядки.

### 4. Різновиди бігу:

- \* звичайний;
- \* з підніманням колін;
- \* із закиданням гомілок;
- \* з підскоками і сплесками руками над головою.



### 5. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних



## 6. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

## 7. Рухлива гра «Квач».

### «Квач»

- Значення гри:** сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.  
**Інтенсивність:** висока
- ЗМІСТ ГРИ**
- На лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченим» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений
- ПРАВИЛА ГРИ**
- 1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців.



«Квач»Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості. Інтенсивність: висока. ЗМІСТ ГРИНа лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з «закваченим» міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений. ПРАВИЛА ГРИ1 . Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців. - «квач» - гравці - вчитель

