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

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

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

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

ІІ. 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.

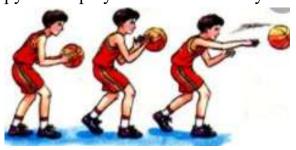
<u>2) Біг:</u>

- 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.



ІІІ. 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.