

Дата: 01.02.2022

Клас: 4-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вистрибування із положення присіду. Рухлива гра «Піймай жабу!».**

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>

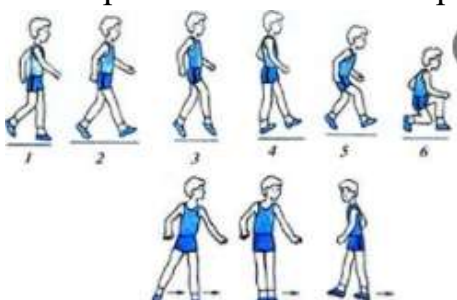
2. Різновиди ходьби та бігу.

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.



3. Вистрибування із положення присіду.

Присідання зі стрибком - це високоінтенсивна вправа, яка відмінно сприяє посиленню м'язів і суглобів, збільшує висоту вашого вертикального стрибка. Через труднощі виконання, присідання зі стрибком слід робити правильно, щоб запобігти травмування і отримати максимальну користь. Перш, ніж почати, вам слід ознайомитися з базовим положенням зльоту і посадки, правильною технікою стрибків. Перегляньте відео з показом техніки виконання вистрибування.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=CVaEhXotL7M&feature=emb_logo

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Піймай жабу!»

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

„Піймай жабу“

В одному куті майданчика накреслене „гніздо чаплі“. Вихователь призначає одного з гравців „чаплею“, решта дітей — „жаби“, які стоять або стрибають „у болоті“ (ділянка майданчика, що позначена натягнутою мотузкою). Коли всі гравці розмістилися на відведених для них ділянках майданчика, вихователь промовляє: „*Чапля!*“. Високо піднімаючи ноги, „чапля“ прямує до „болота“, переступає через мотузку й ловить „жаб“, які, рятуючись від „чаплі“, вистрибують із „болота“ у будь-який спосіб. „Чапля“ може ловити тільки тих „жаб“, які не вистрибнули з „болота“. Пійманих „чапля“ веде до себе у „гніздо“, де вони перебувають, поки не зміниться „чапля“. Нову „чаплю“ обирають тоді, коли буде піймано 2–3 „жаби“. Вони повинні перестрибувати, а не переступати через мотузку, коли ж ні — вони вважаються пійманими.