

Дата: 23.02.2022

Клас: 4-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: **Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Боротьба за 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>

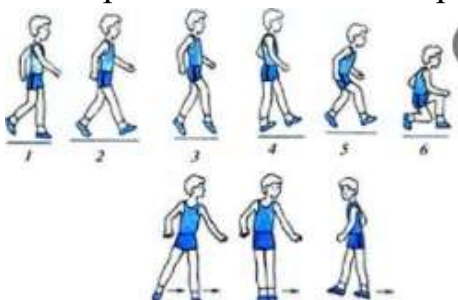
2. Різновиди ходьби та бігу.

1) Ходьба:

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

2) Біг:

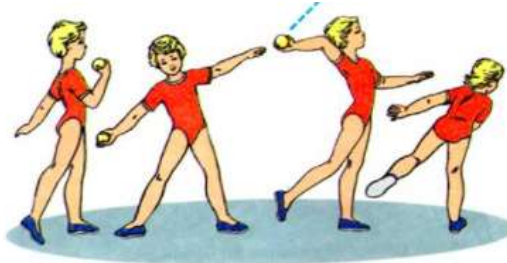
- викидування ніг вперед;
- з високим підніманням стегна;
- з нахльостуванням гомілки;
- праве – ліве плече вперед.



3. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече».

Техніка метання малого м'яча.

З вихідного положення, учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, а права на крок позаду на носок. М'яч тримається у правій руці (або лівій) на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз – назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти угору – вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб вліво у напрямку метання, права нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед – угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиться уперед, і виконується стрибок уперед з лівої ноги на праву.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

Опис гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які прагнуть піймати його або відбити кому-небудь з своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець прагне передати його кому-небудь з гравців своєї команди. Гравці іншої команди відбивають, перехоплюють м'яч у супротивників і передають своїм гравцям. Задача граючих – зробити 10 передач підряд між своїми гравцями. Команда, якій це вдасться, виграє очко, і гра починається спочатку з середини майданчика. Якщо м'яч перехоплюється суперниками, рахунок передач починається знову.

Гра проходить 10–15 хв. Виграє команда, що набрала більше очок.

Правила гри. 1. Виривати м'яч не можна, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2. Якщо м'яч вилетить за межі майданчика, то команда супротивників вкидає його з того місця, де він перелетів межу. 3. Якщо за м'яч схопляться одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і розігрує між ними спірний м'яч. 4. М'яч можна вести тільки ударяючи об підлогу. Якщо гравець пробіг з м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і м'яч вкидає гравець іншої команди з межі майданчика напроти того місця, де допущена помилка. 5. Якщо під час передач м'яч перехоплений супротивником, рахунок передач анулюється і починається спочатку. 6. Якщо під час передач супротивник припустив грубість (вирвав м'яч, умисно штовхнув), суддя зупиняє гру і віддає м'яч команді, гравець якої передавав м'яч.