

Дата: 24.02.2022

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», у вертикальну ціль. Рухлива гра «Передав – сідай!».**

**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

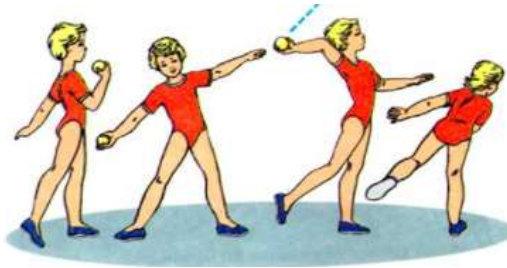


- з високим підніманням стегна;
- з нахльостуванням гомілки;
- праве – ліве плече вперед.

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

#### **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 «Передає – сідай!».

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

**Підготовка.** Гравці розділяються на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

**Зміст гри.** За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підводяться. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

**Правила гри:** 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець випустив з рук м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.

