

Дата: 09.02.2022

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

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>

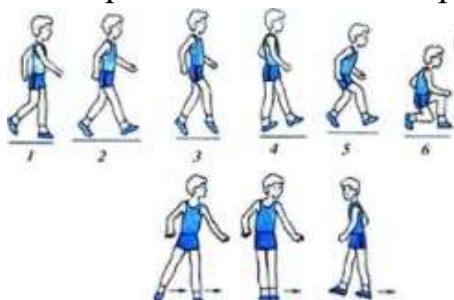
2. Різновиди ходьби та бігу.

1) Ходьба:

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

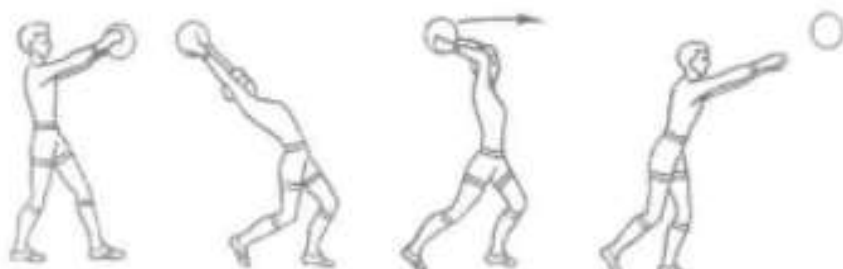
2) Біг:

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



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.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра «Поверни м'яч!»

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим. М'яч не можна передавати через гравця - хто це зробив стає на місце ведучого.