

Дата: 16.11.2021

Клас: 4 – Б

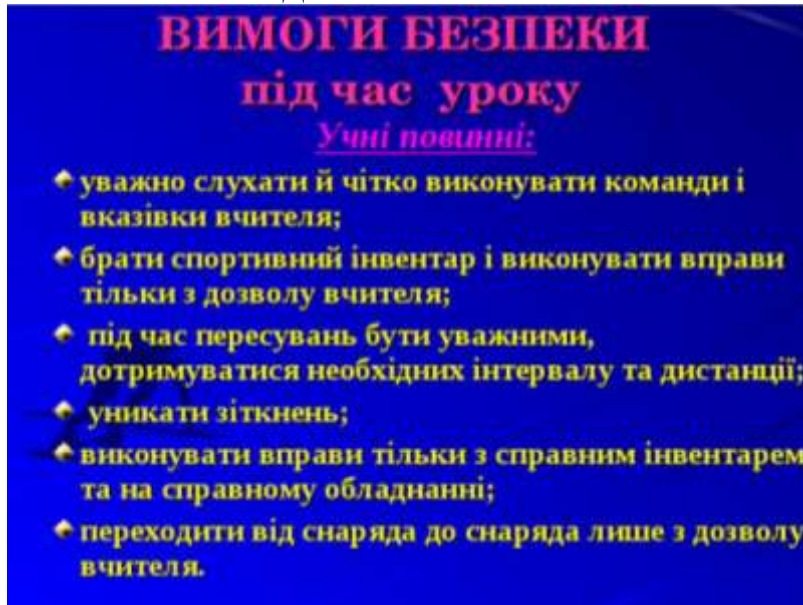
Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».*

### Хід уроку

#### I. ВСТУПНА БЕСІДА



#### 1. Бесіда «Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань»

##### 2. Легка атлетика

8. Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці.

9. В бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінь, дерева, які лежать, куші) долати з підвищеною увагою.

10. Спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі).

11. Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.

12. Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх.

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Загально-розвивальні вправи акробатики

- Виконай комплекс вправ за посиланням

## 2. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

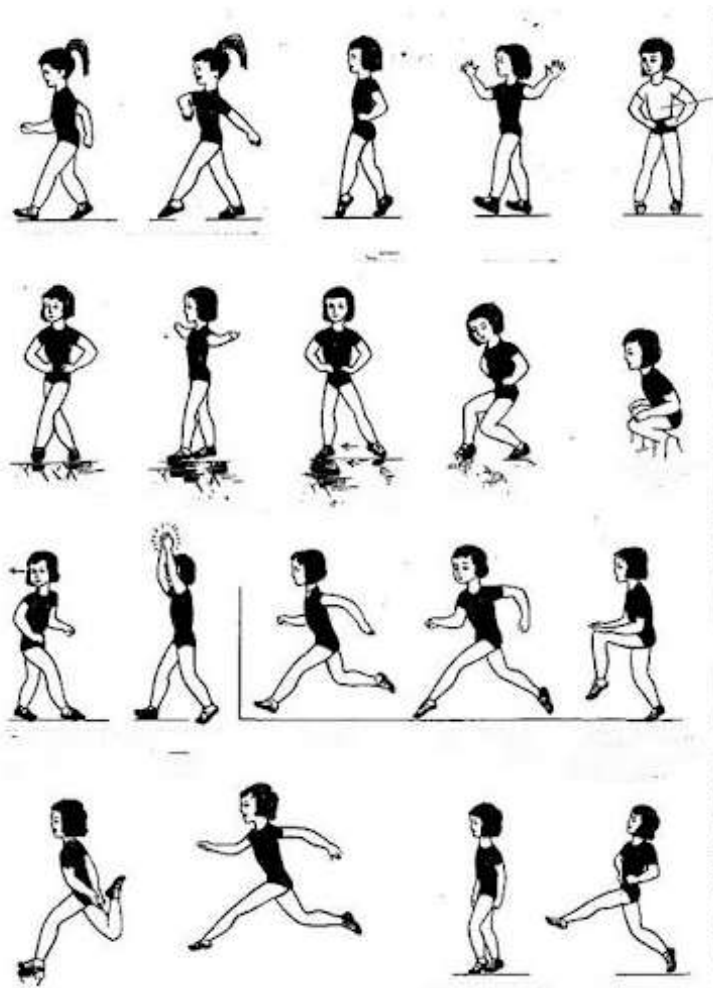
<http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/>

### 3. Різновиди ходьби:

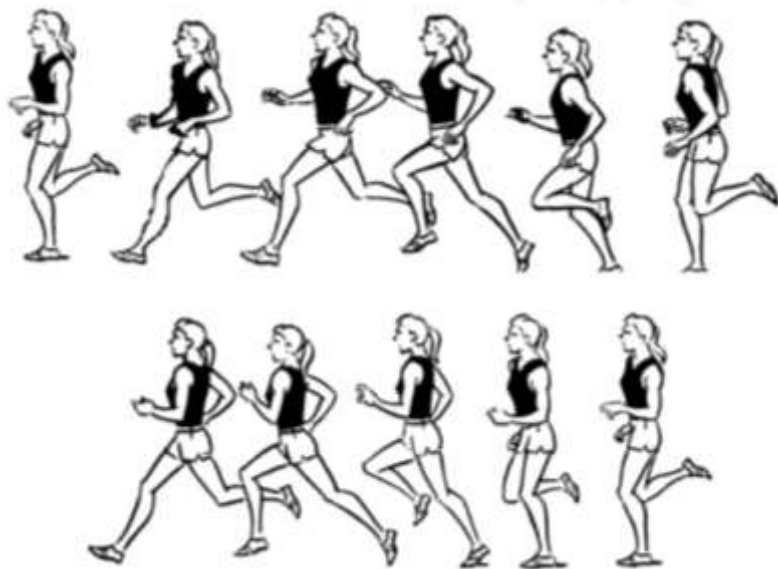
- \* ходьба на носках;
- \* ходьба на п'ятках;
- \* на зовнішньому боці стопи;
- \* на внутрішньому боці стопи;
- \* навприсядки.

### 4. Різновиди бігу:

- \* звичайний;
- \* з підніманням колін;
- \* із закиданням гомілок;
- \* з підскоками і сплесками руками над головою.



## 5. Біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м.



## 6. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

## 7. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».



#### 44. ШИШКИ, ЖОЛУДІ, ГОРІХИ

##### Завдання.

1. Сприяти розвитку швидкості реакції, спритності, уваги і зосередженості.

##### Інвентар.

**Підготовка до гри.** Вибирають одного ведучого, він стає в центрі майданчика. Решту гравців розподіляють на трійки, кожний гравець у трійці бере собі одну назву – "шишка", "жолудь", "горіх".

**Хід гри.** Ведучий голосно вигукує будь-яку з трьох назв, наприклад "шишки". Гравці, з цією назвою, повинні швидко помінятися місцями між трійками. Під час зміни місць гравцями, ведучий намагається швидко зайняти вільне місце у будь-якій трійці. Гравець, який не встиг зайняти собі місце в будь-якій трійці, стає ведучим. Гра повторюється кілька разів (рис. 45).

Виграє гравець, який жодного разу не побував ведучим.

**Варіант.** У грі можна називати одночасно дві назви, наприклад – "жолудь", "горіх".

##### Правила.

1. Названі гравці обов'язково повинні залишити свою трійку і зайняти місце в іншій.
2. Ведучий бере собі назву того гравця, чье місце він зайняв у трійці.
3. Ведучий, називаючи гравців, повинен знаходитися в центрі, щоб його всі добре бачили і чули.

