Дата: 24.03.2022
Класс: 4
Урок: 4
Предмет: Физическая культура
Тема: Баскетбол «Техника ведения мяча». Правила игры в баскетбол.

Цель:

1. Выполните зарядку.
1. И.П. Наклоны головой.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения плечами.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2. «Техника ведения мяча». Правила игры в баскетбол.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://www.youtube.com/watch?v=3n9qlgJ6Zvo

https://www.youtube.com/watch?v=hEtCa5Vsn6A

Домашнее задание: выполните прыжки через скакалку.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций

		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02