

Предмет : Фізична культура

Урок № 34

Дата :24.11.22

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Полька на місті». Рухлива гра «Білі ведмеді»

Мета:

1. Виконати організаційні вправи.
2. Виконати загальнорозвивальні вправи.
3. Виконати різновиди ходьби, різновиди бігу.
4. Виконати танцювальні кроки.
5. Розвивати спритність рухливою грою .

Хід уроку

I .Підготовча частина

1.Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

1. Організаційні вправи.

- Виконайте вправи:

- На носках, руки на поясі.
- На п'ятках, руки за голову.
- Напівприсідання, руки на колінах.
- Повний присід, руки на колінах.

2. Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA>

II .Основна частина

1. Різновиди бігу в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

2.Танцювальні кроки:«Полька»

Повтоення т.кроків

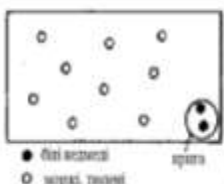
<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

Полька з підскоками

<https://www.youtube.com/watch?v=v-RZleiPweQ>

Рухлива гра «Білі ведмеді».

Білі ведмеді



Підготовка. Обирають двох ведучих - «білих ведмедів». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі» або «тюлені» - бігають по майданчику.

Зміст гри. За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на «полювання», тримаючись при цьому за руки. Наздогнавши одного з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Пійманого відводять на «крижину». Та само ловлять іншого гравця. Обидва спійманих учасники стають «ведмедями» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова поймана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде зловлено всіх «моржів» і «тюленів».

Правила гри: 1) Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються спійманими і йдуть на «кригу».

2) Під час «полювання» забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

III.Заключна частина

1.Підбиття підсумків

2.Домашнє завдання відпрацювати техніку виконання вправ