**Предмет : Фізична культура**

**Урок № 30**

**Дата :17.11.22**

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Галоп». Рухлива гра «Команда швидконогих»

**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

**І .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>

**ІІ .Основна частина**

1. **Різновиди бігу в домашніх умовах.**

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

2.Танцювальні кроки:«Галоп»

<https://www.youtube.com/watch?v=g-w2PgzshSw>

**3.Танцювальна руханка**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag**](https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag)

Рухлива гра «Команда швидконогих»

<https://www.youtube.com/watch?v=n4gj0QsaIxc>

ІІІ.Заключна частина

1.Підбиття підсумків

**2.Домашнє завдання** відпрацювати техніку виконання вправ