**Дата:** 12.12.22

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: вірьовочка, вихилясник, припадання. Рухлива гра «Естафета звірів».***

**Хід уроку**

***Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

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

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M**](https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M)

**4. Різновиди ходьби.**

***- Виконайте вправи з різновидів ходьби:***

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

**5. Різновиди бігу в домашніх умовах.**

***Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=xlQFpTJLv5w**](https://www.youtube.com/watch?v=xlQFpTJLv5w)

### **5. Танцювальні кроки: «*вірьовочка» - рух, який нагадує заплітання коси, виконується як переведення робочої ноги за опорну:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=c\_ZyBHC8buY**](https://www.youtube.com/watch?v=c_ZyBHC8buY)

### ***«вихилясник» – рух, що виконується з носка на п’ятку з відведенням ноги у бік:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=CY6Zx4lXXbw***](https://www.youtube.com/watch?v=CY6Zx4lXXbw)

### ***«припадання» - рух, коли відбувається упадання на праву чи ліву ногу:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU***](https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU)

**6. Рухлива гра «Естафета звірів»**

**Правила гри**

**Підготовка.** Гравці діляться на 2-4 рівні команди і шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Гравці в командах приймають назви звірів. Припустимо, перші називаються "ведмедями", другі - "вовками", треті - "лисицями", четверті - "зайцями" і т.п. Кожен запам`ятовує, якого звіра він зображує.

Перед першим граком в колоні проводиться стартова риска. Попереду кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту креслиться лінія фінішу.

**Зміст гри.** Керівник голосно викликає будь-якого звіра. Гравці, які взяли назву цього звіра, вибігають вперед, оббігають предмет і повертаються назад. Той, хто першим повернеться в свою команду, виграє для неї очко. Керівник викликає звірів врізнобій, на свій розсуд. Деяких він може викликати і по два рази.

Гра проводиться 5-10 хв, після чого підраховуються очки. Перемагає команда, яка заробила більшу кількість очок.

**Правила гри:** 1. Якщо обидва гравці прибіжать одночасно, очки не зараховуються жодній команді.

2. Якщо гравець не добіжить до кінцевого пункту, очко заробляє його партнер з іншої команди.

**7. Продовжимо гру веселою руханкою.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM***](https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM)

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров’я!!!***