**Дата:** 21.11.22

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** *фізична культура*

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

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

**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=Cp6JmkqCQfI**](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

**2. Організаційні вправи .**

**Ходьба:**

**-** на носках, на п’ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

**3. Загальнорозвивальні вправи «Дитячий фітнес».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4obP2ah39n0&amp;t=7s**](https://www.youtube.com/watch?v=4obP2ah39n0&amp;t=7s)

**4. Різновиди бігу і ходьби в домашніх умовах.**

**- Перегляньте відео про різновиди ходьби та бігу на місці в домашніх**

**умовах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

**5. Танцювальні кроки «Галоп».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dIOmqmT8ZkI**](https://www.youtube.com/watch?v=dIOmqmT8ZkI)

**Галоп (франц. galop), бальний танець 19 ст.,** що виконувався в

стрімкому, стрибкоподібному русі. Музичний розмір  2  /  4  . Виник в Німеччині. На початку 19 ст. поширився по всій Європі. Застосовувався в опері, опереті, балеті. Користувалися популярністю галопи Е. Вальдтейфеля, І. Ланнера, І. Штрауса-сина.

**6. Рухлива гра «Команда швидконогих».**

**- Прочитайте уважно правила нової гри.**

**„Команда швидконогих“**

**Хід гри:**

**Варіант 1.** Гравці діляться на 2-3 команди, які розміщуються навколо

майданчика так, щоб у всіх був хороший огляд (можна сісти на лави).

На майданчику визначається загальна стартова лінія, на яку по одному

стають гравці від кожної команди. За 12-16 кроків від них малюється

коло, а в ньому вміщується дерев&#39;яна паличка.

За сигналом вихователя гравці біжать до кіл, беруть палички

стукають ними 3 рази по землі (підлозі), кладуть палички у кола і

повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй

команді очко, другим - 2 очка і т.д. Після перших гравців встають другі,

треті іт.д. Виграє команда, що набрала меншу кількість очків.

**Варіант 2:** гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а

оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.

**7. Руханка «Голова, плечі».**

- **Пропоную виконати руханку на уважність і швидкість:**

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

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