**Урок № 38**

**Дата :06.12.22**

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Притупування». Рухлива гра «Зимова дискотека»

**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=pJYXpLJhA0M>

**ІІ .Основна частина**

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

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

2.Танцювальні кроки «притупи».

<https://www.youtube.com/watch?v=oG2yFc-fgBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=qSZCCdUL45A>

Рухлива гра «Зимова дискотека».

<https://www.youtube.com/watch?v=XCqtWzmjO0M>

ІІІ.Заключна частина

1.Підбиття підсумків

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