**Дата:** 08.11.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

**Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи»***

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

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

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

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.

1. **Загальнорозвивальні вправи. Комплекс вправ.**

* В. п.- о.с., руки на пояс.

Нахили голови вправо, вліво, вперед, назад.

* В.п.- руки до плечей, колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед, назад.
* В.п. - о.с., руки в сторони (сжаті в кулачки), на 1-2-3 – розвести руки в сторони, на 4 – зігнути руки до плечей, м’язи напружити.
* В.п. – стійка ноги нарізно. Руки зігнуті вертикально в ліктях.

На 1 – поворот вліво, на 2 – лікті звести разом,

на 3 -4 – те ж вправо.

* В.п. – стійка ноги нарізно. Руки за спину. 1-2 – повороти тулуба вліво, 3-4- повороти тулуба вправо.
* В.п. – стійка ноги нарізно.

1-2 – прямі руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися в тулубі

3-4- прямі руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися в тулубі.

* В.п. –о.с.

1-2 – присід, руки вперед,

3-4 –о.с.

* Ходьба на місці. Вправи на відновлення дихання.

В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.

1. **Різновиди ходьби. Комплекс вправ для стоп і ніг.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби *(для профілактики плоскостопості).*

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

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

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

- Перегляньте рухливу гру, яку ми вивчили на минулому уроці.

[**https://www.youtube.com/watch?v=-gzlJz8Twys**](https://www.youtube.com/watch?v=-gzlJz8Twys)