

Дата: 19.11.2024    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.

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

### Завдання уроку

1. Сприяти розвитку різновидів ходьби, бігу.
2. Вдосконалювати техніку виконання організаційних та загально розвивальних вправ.
3. Сприяти розвитку спритності, бігу .
3. Ознайомити з танцювальними кроками «Галоп»
4. Виховувати дисциплінованість.

### 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 виконують 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>

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&utm\\_source=youtube&utm\\_medium=video&utm\\_campaign=video&utm\\_term=video](https://www.youtube.com/watch?v=4obP2ah39n0&utm_source=youtube&utm_medium=video&utm_campaign=video&utm_term=video)

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>

Галоп – від фр., букв.: стрибати, добре бігати.

**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. Це був парний коловий танець, складовою частиною якого був кроки алоп. При цьому кроці танцюристи змінювали напрям ноги в певні інтервали.

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'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 попрямою лінією, 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!!!***