

Дата: 15.01.2025      Фізична культура      Клас: 4-Б      Вчитель: Таран Н.В.

**Тема: Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

**Завдання уроку**

1. Сприяти розвитку різновидів ходьби, бігу.
2. Вдосконалювати техніку виконання організаційних та загально розвивальних вправ.
3. Сприяти вдосконаленню навичок перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.
4. Виховувати дисциплінованість.

**Хід уроку**

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

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=YUjuJ7LtUgE>

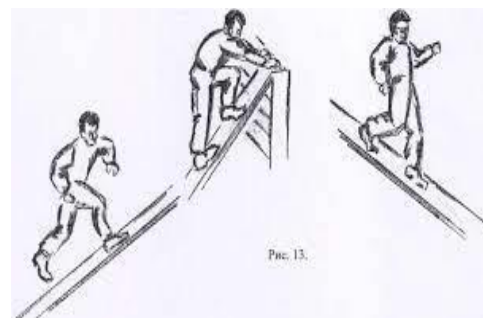
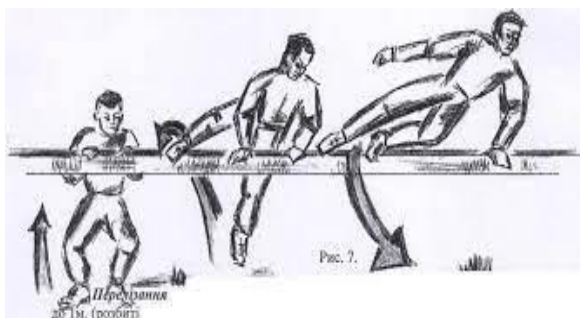
**3. Різновиди ходьби та різновиди бігу :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>



**4. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg>



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

**Правила гри**

Діти стають по троє і, взявшись за руки, утворюють коло. У кожній трійці є „шишка“, „жолудь“ і „горіх“. Один з гравців - ведучий. Він знаходиться поза колом. Вихователь проказує слово „горіх“ (або „жолудь“, „шишки“), і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь місце.

*Варіанти:* слова проказує не вчитель, а ведучий; гравці стоять не в колах, а в колонах; гравці стоять у шеренгах.

<https://www.youtube.com/watch?v=azWcutz8bkc>



**7. Продовжимо гру веселою руханкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqLs>

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