***Дата: 09.12.2024 Фізична культура Клас: 4-А Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: «вірьовочка», «вихилясник», «припадання». Рухлива гра «Дискотека»**

**Завдання уроку**

1. Сприяти розвитку різновидів ходьби, бігу.

2. Вдосконалювати техніку виконання організаційних та загально розвивальних вправ.

3. Сприяти розвитку спритності, бігу.

4. Відпрацьовувати танцювальний кроки: «вірьовочка», «вихилясник», «припадання».

4. Виховувати дисциплінованість.

**Хід уроку**

**1.Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Jt4yzNZsuLg**](https://www.youtube.com/watch?v=Jt4yzNZsuLg)

**2.Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.**

**3. Різновиди ходьби та бігу:** [**https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA**](https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA)

* ходьба (10 с);
* ходьба на носках, руки вгору (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба на п’ятах, руки за спиною (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба зі зміною темпу (25 с);
* ходьба перекатом з п’яти на носок (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* біг у середньому темпі (1 хв);
* біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
* ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

**4. Комплекс ЗРВ на місці**

[**https://www.youtube.com/watch?v=nogg2kuOztY&t=18s**](https://www.youtube.com/watch?v=nogg2kuOztY&t=18s)

**5. Танцювальні кроки:**

**« верьовочка»** [**https://www.youtube.com/watch?v=XAOxvq32Hxo**](https://www.youtube.com/watch?v=XAOxvq32Hxo)

**«вихилясник»** [**https://www.youtube.com/watch?v=ycX8ierojJU**](https://www.youtube.com/watch?v=ycX8ierojJU)

**«припадання»** [**https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU**](https://www.youtube.com/watch?v=7Y7hfBT5LGU)

**6. Рухлива гра «Дискотека»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=o\_LlE0qLPE4**](https://www.youtube.com/watch?v=o_LlE0qLPE4)

**7. Руханка «Зоодискотека»** [**https://www.youtube.com/watch?v=bUKs6Ft5xCM**](https://www.youtube.com/watch?v=bUKs6Ft5xCM)

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