***Дата: 13.12.2024 Фізична культура Клас: 4-А Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: найпростіші комбінації з елементів українського танцю. Рухлива гра «Естафета звірів»**

**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: найпростіші комбінації з елементів українського танцю.

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=qLKjmsgPH9Y>

* 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:**

**найпростіші комбінації з елементів українського танцю.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=gvyXkMrI1Tw**](https://www.youtube.com/watch?v=gvyXkMrI1Tw)

**6. Рухлива гра «Естафета звірів»**

Дві команди шикуються у дві колони на відстані 5-6 м одна від одної. Перед ними на відстані 6-10 м ставлять гімнастичні обручі або високі прапорці (лижні палиці). У кожній команді є „заєць“, „вовк“, „пантера“, „лисиця“, „лев“ тощо (ці назви дають перед початком гри кожній парі гравців). Після виклику „звірята“ біжать до обручів, оббігають їх, повертаються на своє місце. Хто швидше, той перемагає. Вчитель підсумовує очки команд.

**7. Зимова рцханка**

[**https://www.youtube.com/watch?v=q3lA3Aqrw6Y**](https://www.youtube.com/watch?v=q3lA3Aqrw6Y)

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