***Дата: 18.12.2024 Фізична культура Клас: 4-А Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами. Рухлива гра «Естафета звірів»**

**Завдання уроку**

1. Сприяти розвитку різновидів ходьби, бігу.

2. Вдосконалювати техніку виконання організаційних та загально розвивальних вправ.

3. Сприяти вдосконаленню навичок лазіння по гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами.

4. Виховувати дисциплінованість, згуртованість.

**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. Повідомлення завдань уроку.**

**3. Підготовчі вправи:**

- повороти на місці;

- виконання команди на перший – другий розрахуйсь!;

- перешикування з однієї колони у дві і навпаки.

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

* ходьба (10 с);
* ходьба на носках, рукивгору (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба на п’ятах, руки за спиною (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба зізміною 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 середньомутемпі (1 хв);
* біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
* ходьба звичайна (10 с).

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

**5. Комплекс ЗРВ на місці**

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

1) В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили головою вліво /вправо почергово по 2 рази

2) В.п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях пальцями торкаємось плечей. Виконуються оберти почергово перед /назад по 4 рази

3) В.п – стійка ноги нарізно, права рука піднята вгору, стиснута у кулак, опущена донизу стиснута у кулак. Ривки руками з одночасним відведення назад почергово по 2 рази

4) В.п – стійка ноги нарізно, руки вздовж тіла. Виконуються оберти обома руками одночасно вперед/назад по 4 рази

5) В.п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях розміщені перед грудьми горизонтально. Виконується 2 ривки розведення руки не розводити, повертаючись вправо / вліво розвести руки в сторони і виконати два ривки

6) В.п – стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права витягнута вгору. Виконується нахили вправо / вліво по два рази, змінюючи відповідно положення рук

7) В.п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Виконуються нахили двічі назад, двічі вперед.

6) В.п – стійка ноги нарізно, дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки, дотягнутись коліном лівої ноги до ліктя правої руки.

7) В.п – стійка ноги нарізно, руки розведено в сторони. Робимо хлопок під піднятою зігнутою в коліні ногою. Почергово підіймаємо ліву/праву ноги.

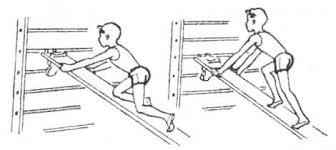
8) В.п. – ноги широко розставлені. Виконується упори на ліву/ праву ноги почергово по 2 рази

9) В.п – стійка ноги разом, руки уздовж тіла. Виконуються стрибки. Під час першого стрибка ноги ставляться нарізно і виконується хлопок над головою. Під час другого стрибка повертаємось у вихідне положення

**6. Лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами:**

* лежачи на животі, підтягуючись двома руками;
* лежачи на животі, підтягуючись руками по черзі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=1RoHxCaDCcA**](https://www.youtube.com/watch?v=1RoHxCaDCcA)

****

**7. 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.

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

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