***Дата: 27.11.2024 Фізична культура Клас: 4-А Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Полька на місці». Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи»**

**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 крок «Полька на місці».

4. Виховувати дисциплінованість.

**Хід уроку**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=66OE\_d\_2hc0**](https://www.youtube.com/watch?v=66OE_d_2hc0)

**2. Організаційні вправи.**

**Ходьба:**

**-** на носках, на п’ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

**3. Загальнорозвивальні вправи:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4obP2ah39n0&amp;t=7s**](https://www.youtube.com/watch?v=4obP2ah39n0&amp;t=7s)

**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 «Крок польки».**

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

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

Діти стають в колі в колонах по 3 чоловіки. Перші номери – це шишки, другі – жолуді, треті – горіхи. По середині стоїть вільний учень. По сигналу вчителя «Шишки» (або «Жолуді», або «Горіхи») номери міняються між собою, а вільний гравець повинен зайняти місце перших номерів. Виграє той хто жодного разу не був вільним гравцем.

[**https://www.youtube.com/watch?v=2x2Lnikl4G8**](https://www.youtube.com/watch?v=2x2Lnikl4G8)

**7. Руханка «Булька»**

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

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