***Дата: 27.12.2024 Фізична культура Клас: 4-А Старікова Н.А.***

**Тема: Організаційні вправи, загально-розвивальні 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 перелітання через перешкоди висотою до 100 см.

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 з гімнастичними палицями**

[**https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y**](https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg**](https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg)

**7. Рухлива гра *„Шишки, жолуді, горіхи“***

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 „горіхи“ (або „жолуді“, „шишки“), і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чиєсь місце.

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

**8.Руханка «Ура, прийшла зима»** [**https://www.youtube.com/watch?v=q3lA3Aqrw6Y**](https://www.youtube.com/watch?v=q3lA3Aqrw6Y)

******

***Дотримуйтеся правил безпечної поведінки під час зимових канікул! Бажаю міцного здоров’я та веселих свят!!!***