**Дата:** 01.02.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

**Вчитель:** Мугак Н.І

**Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вистрибування із положення присіду. Рухлива гра «Піймай жабу!».***

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.

2. Вчити виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.

3. Розвивати спритність, гнучкість, швидкість.

4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.**

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

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.**

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми, вихідне положення;

* Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.
* Піднімання ноги в положенні лежачи.
* Піднімання тулуба в положенні лежачи.

[**https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y**](https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y)

**2. Різновиди ходьби та бігу.**

1) Ходьба:

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

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

2) Біг:

- викидування ніг вперед;

- з високим підніманням стегна;

- з нахльостуванням гомілки;

- праве – ліве плече вперед.

**3. Вистрибування із положення присіду.**

**Присідання зі стрибком** - це високоінтенсивна вправа, яка відмінно сприяє посиленню м'язів і суглобів, збільшує висоту вашого вертикального стрибка. Через труднощі виконання, присідання зі стрибком слід робити правильно, щоб запобігти травмування і отримати максимальну користь. Перш, ніж почати, вам слід ознайомитися з базовим положенням зльоту і посадки, правильною технікою стрибків. Перегляньте відео з показом техніки виконання вистрибування.

[**https://www.youtube.com/watch?time\_continue=13&v=CVaEhXotL7M&feature=emb\_logo**](https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=CVaEhXotL7M&feature=emb_logo)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Рухлива гра «Піймай жабу!»**

- Ознайомтеся з правилами нової гри.

***„Піймай жабу“***

В одному куті майданчика накреслене „гніздо чаплі“. Вихователь призначає одного з гравців „чаплею“, решта дітей — „жаби“, які стоять або стрибають „у болоті“ (ділянка майданчика, що позначена натягнутою мотузкою). Коли всі гравці розмістилися на відведених для них ділянках майданчика, вихователь промовляє: *„Чапля!“* Високо піднімаючи ноги, „чапля“ прямує до „болота“, переступає через мотузку й ловить „жаб“, які, рятуючись від „чаплі“, вистрибують із „болота“ у будь-який спосіб. „Чапля“ може ловити тільки тих „жаб“, які не вистрибнули з „болота“. Пійманих „чапля“ веде до себе у „гніздо“, де вони перебувають, поки не зміниться „чапля“. Нову „чаплю“ обирають тоді, коли буде піймано 2–3 „жаби“. Вони повинні перестрибувати, а не переступати через мотузку, коли ж ні — вони вважаються пійманими.