**Дата:** 18.11.2021 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

**Вчитель:** Мугак Н.І.

**Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки «Галоп». Рухлива гра «Команда швидконогих»***

***Завдання уроку:***

1. Повторити правила поведінки на уроці.

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

3. Розвивати спритність, гнучкість.

4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

1. **Організаційні вправи.**

1) Ходьба:

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

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Загальнорозвивальні вправи «Дитячий фітнес».**

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

1. **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)

1. **Танцювальні кроки «Галоп».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dIOmqmT8ZkI**](https://www.youtube.com/watch?v=dIOmqmT8ZkI)

**Галоп**(франц. galop), бальний танець 19 ст, що виконувався в стрімкому, стрибкоподібному русі. Музичний розмір 2/4. Виник в Німеччині. На початку 19 ст поширився по всій Європі. Застосовувався в опері, опереті, балеті. Користувалися популярністю галопи Е. Вальдтейфеля, І. Ланнера, І. Штрауса-сина.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

1. **Рухлива гра «Команда швидконогих».**

- Прочитайте уважно правила нової гри.

***„Команда швидконогих“***

Гравці діляться на 2-3 команди, які розміщуються навколо майданчика так, щоб у всіх був хороший огляд (можна сісти на лави). На майданчику визначається загальна стартова лінія, на яку по одному стають гравці від кожної команди. За 12-16 кроків від них малюється коло, а в ньому вміщується дерев'яна паличка.

За сигналом вихователя гравці біжать до кіл, беруть палички стукають ними 3 рази по землі (підлозі), кладуть палички у кола і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді очко, другим - 2 очка і т.д. Після перших гравців встають другі, треті іт.д. Виграє команда, що набрала меншу кількість очків.

***Варіант 2:*** гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.

1. **Руханка «Голова, плечі»**

- Пропоную виконати руханку на уважність і швидкість.

[**https://www.youtube.com/watch?v=n4gj0QsaIxc**](https://www.youtube.com/watch?v=n4gj0QsaIxc)