**Дата:** 19.01.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

**Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод. Естафети.***

**Опорний конспект**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

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

[***https://youtu.be/haAfK10vH7s***](https://youtu.be/haAfK10vH7s)

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Організаційні вправи.**

**-** Виконайте вправи:

* Ходьба на носках, руки на поясі.
* Ходьба на п’ятках, руки за голову.
* Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
* Повний присід, руки на колінах.

1. **Загальнорозвивальні вправи.**

[***https://youtu.be/yXbMYvcBLpI***](https://youtu.be/yXbMYvcBLpI)

1. **Різновиди ходьби.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби.*.*

[***https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw***](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

1. **Різновиди бігу в домашніх умовах.**

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

[***https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk***](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**5. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод**

[***https://youtu.be/0FWvTRaL7Io***](https://youtu.be/0FWvTRaL7Io)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Естафети замінимо веселою руханкою.**

[***https://youtu.be/VcsgjbPs\_iI***](https://youtu.be/VcsgjbPs_iI)

[***https://youtu.be/49YaIr0hPZo***](https://youtu.be/49YaIr0hPZo)