**Дата:** 18.11.2021 **Клас: 4 – Б Вчитель:** Половинкина О.А.

**Урок:** фізична культура

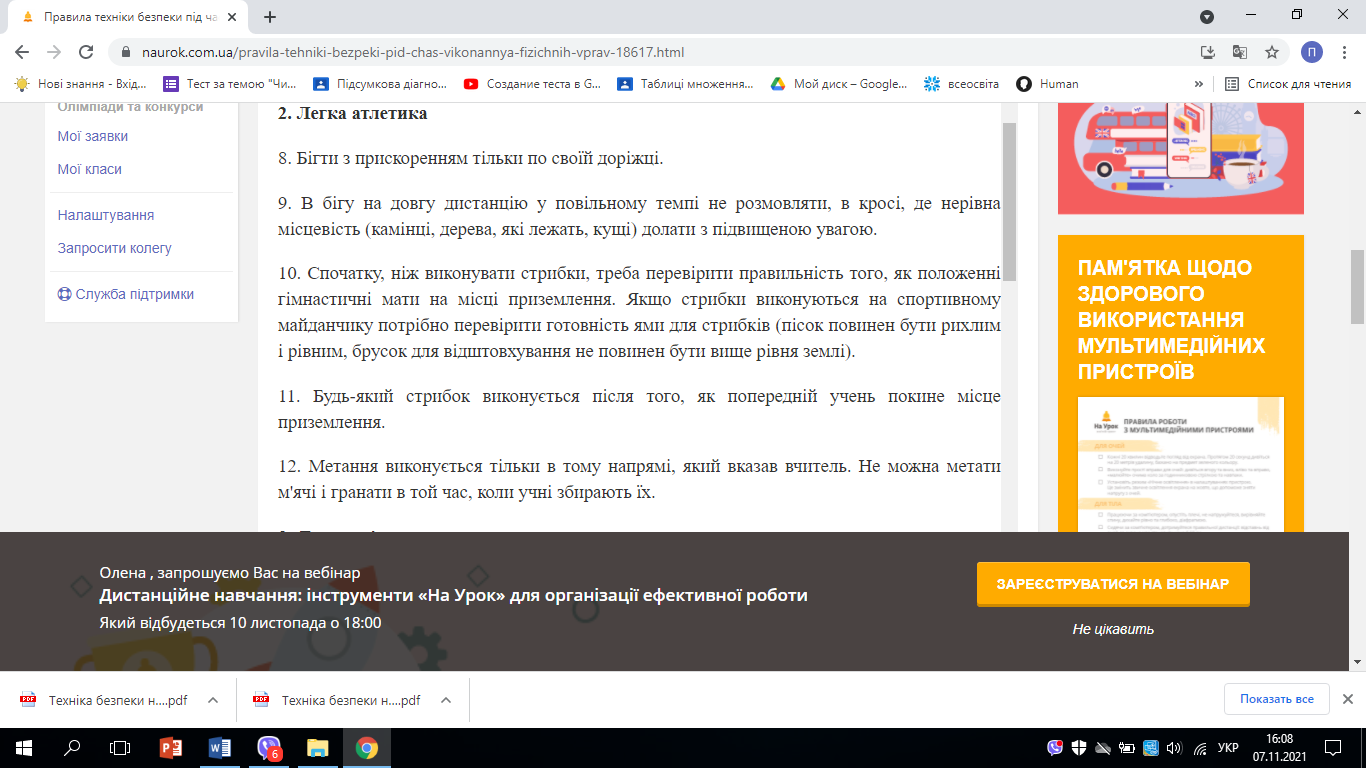
**Тема уроку. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновидиходьби. Різновиди бігу. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних. Рухлива гра «Квач».**

**Мета: формувати навики володіння різними способами рухової діяльності; розвивати основні фізичні якості; зберігати та зміцнювати здоров’я учнів; виховувати дисциплінованість, почуття єдності та уваги.**

**Хід уроку**

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**

1. Бесіда «Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань»



**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**1. Загально-розвивальні вправи акробатики**

- Виконай комплекс вправ за посиланням

[**https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pd**](https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pd)

**2.Комплекс загальнорозвивальних вправ. http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/**

**3. Різновиди ходьби:**

**\* ходьба на носках;**

**\* ходьба на п’ятках;**

**\* на зовнішньому боці стопи;**

**\* на внутрішньому боці стопи;**

**\* навприсядки.**

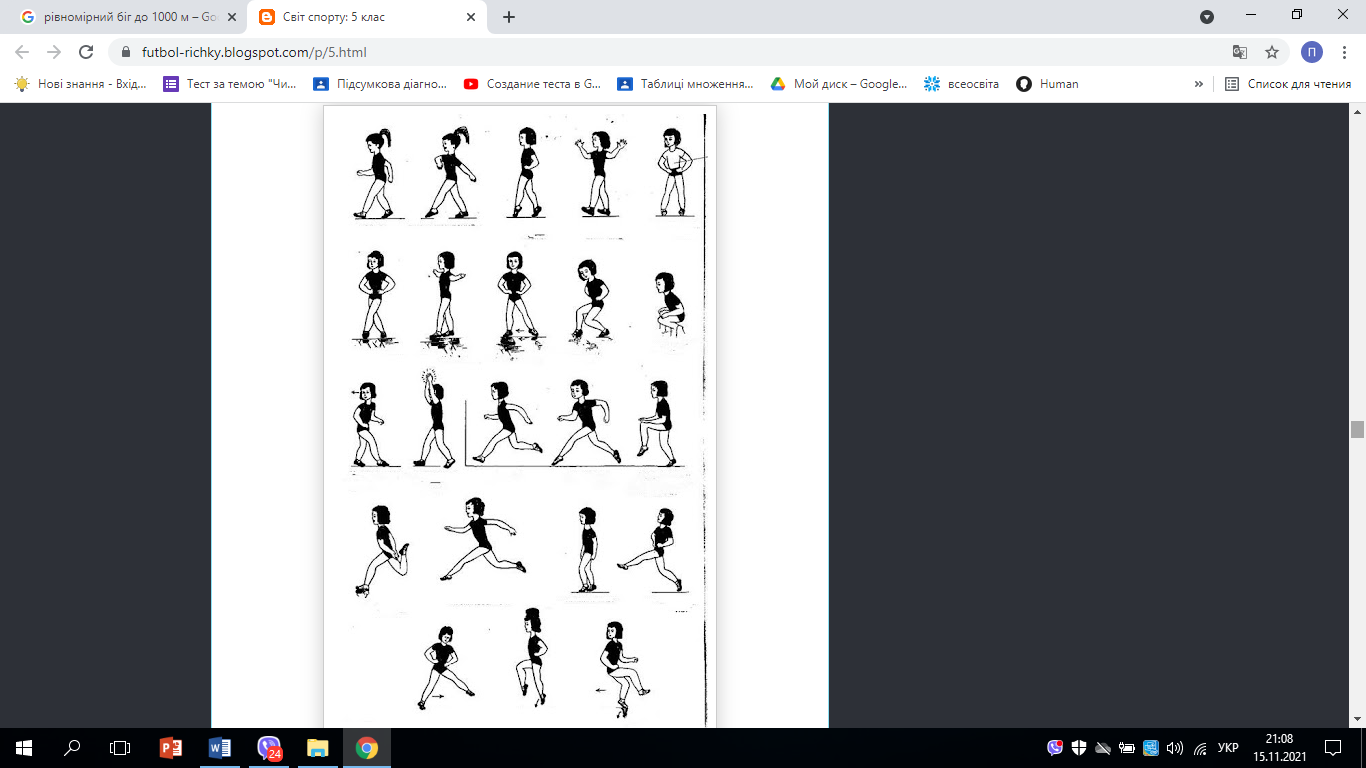
**4. Різновиди бігу:**

**\* звичайний;**

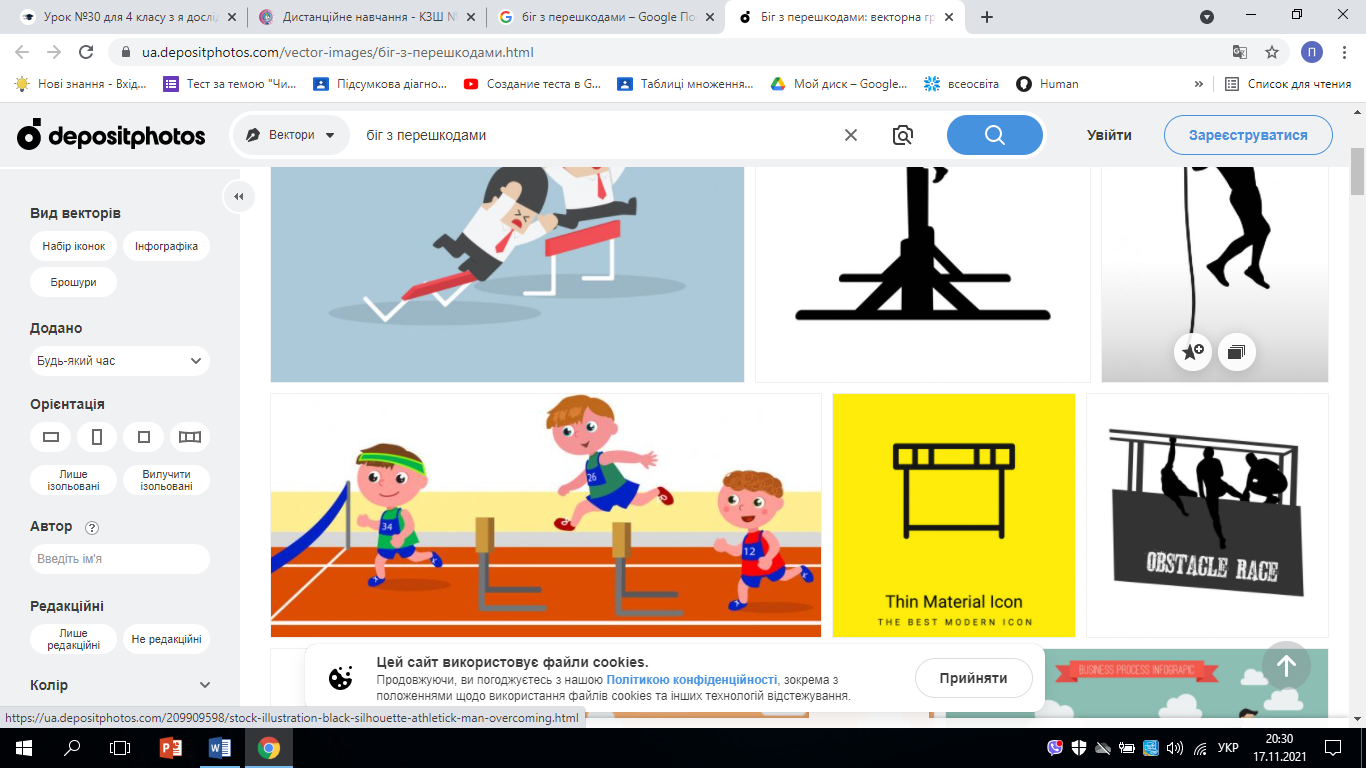
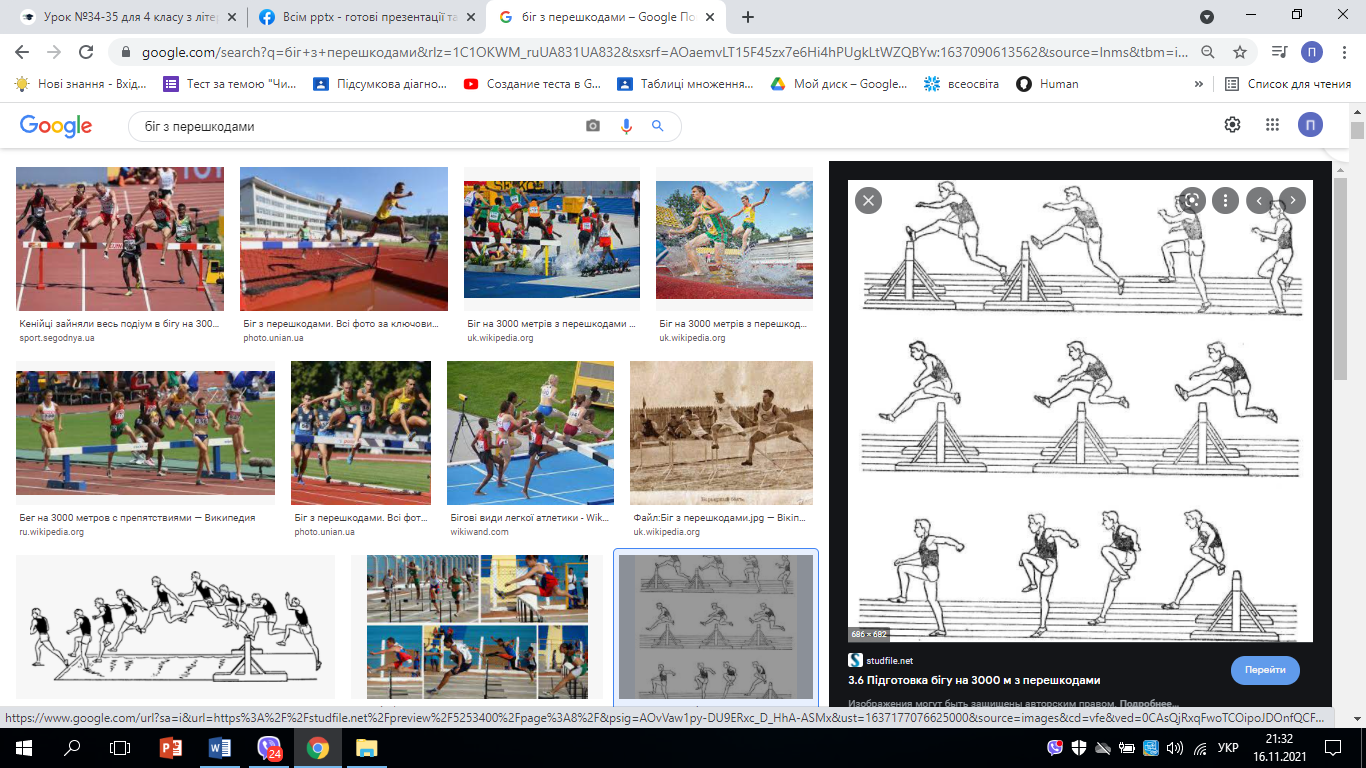
**\* з підніманням колін;**

**\* із закиданням гомілок;**

**\* з підскоками і сплесками руками над головою.**



**5. Біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних**



**6. Танцювальна руханка**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo**](https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo)

**7. Рухлива гра «Квач».**

