**Дата: 03.04.2023р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№79**

**Клас: 5-А,Б**

**Модуль:** гімнастика

**Мета:** Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1.Акробатичні вправи.

**Домашнє завдання**:Акробатичні вправи. Перекид вперед.

**Хід уроку**

**І. Акробатичні вправи.**

Подаємо приблизну послідовність навчання акробатичних вправ.

Групування

Групування — підготовча вправа для вивчення перекатів, перекидів, сальто. Його виконують з різних вихідних положень: основної стойки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Із зазначених положень зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травмі.

https://disted.edu.vn.ua/media/images/student1/gimnastika/1_rik/u03_1rik.files/image001.jpg       

*Послідовність навчання:*

1.    Із стойки руки вгору швидко присісти, згрупуватися.

2.    З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.

3.    Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися, продовжуючи лежати на спині.

4.    Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед.

5.    Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути до грудей, одночасно перекатом назад зробити групування на лопатках.

Перекати

Перекати використовують як підготовчі вправи під час навчання перекидів; вони також виконують роль зв'язуючого елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо.

*Послідовність навчання:*

1.    З положення сидячи лягти на спину і перекотитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у вихідне положення.

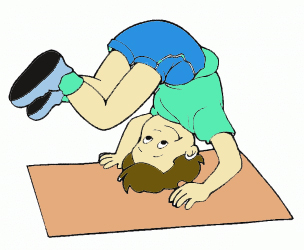
2.    З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною і лопатками, перекотитися назад до положення групування в стойці на лопатках і, не затримуючись, перекотитися вперед у вихідне положення.

3.    З положення лежачи на спині перекотитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4.    З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'яко перекотитися через сиину на лівий бік у групуванні і, не затримуючись, повернутись у вигідне положення (те саме в лівий бік).

5.    Із стойки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз уперед, надати тілу рух уперед, послідовно торкаючись мати стегнами, животом, опертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхуючіись руками, повернутись у вихідне положення. Те саме, але без допомоги руками.

**Перекиди**



Перекид уперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватись і виконати перекид.



4                          3                          2                          1

Допомога. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

*Послідовність навчання:*

1.    Групування з різних вихідних положень.

2.    Перекати з різних вихідних положень.

3.    Перекид уперед з допомогою.

4.    Перекид уперед самостійно.

Перекид назад з упору присівши. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхуючись руками, сісти і виконати перекат назад, поставити руки біля плечей долонями на підлогу, опустити йоги за голову, закінчити перекид групуванням на колінах або в присіді.

*Послідовність навчання:*

1.    Навчитися групуватися з різних вихідних положень.

2.    Добре засвоїти перекати вперед і назад.

3.    Виконання перекиду з допомогою.

4.    Самостійне виконання.

5.    Звернути увагу на швидкий перехід через голову.

Перекиди в сторони. З упору, стоячи на колінах, легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'яко перекотитися в групуванні через спину і лівий бік до вихідного положення. Перекиди в сторони виконують також з упору на передпліччях і колінах, з упору сидячи на п'ятках, з положення сидячи з нахилом уперед у праву і ліву сторони. Техніка виконання аналогічна до описаної вище.

*Послідовність навчання:*

1.    Спочатку вивчити групування і перекати з різних вихідних положень.

2.    Перекиди вперед у групуванні.

**Відеоматеріал за посиланням:**

[**перекид вперед!!!**](https://www.youtube.com/watch?v=PAYTGIAnG_E&ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Акробатичні вправи. Перекид вперед. Написати конспект або надішліть відео.

2.Виконану роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**