

Дата: 23.04.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.

Тема. *«Бокінг». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Естафета «Хто швидше».*

Завдання уроку

1. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 1200 м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку швидкості естафетою «Хто швидше?».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку



Бокінг — вид екстремального спорту, в якому використовують спеціальні пружні ходулі — джампери. 1999-го року австрійський винахідник Олександр Бок винайшов пружні ходулі, принцип роботи яких заснований на будові колін кенгуру. Запатентувавши винахід і назвавши його «спеціальним тренажером для бігу та стрибків», Олександр Бок випустив його на ринок, тим самим започаткувавши масове захоплення бігом і стрибками на джампері. На честь винахідника вид спорту назвали бокінгом (bocking), або пауербокінгом (powerbocking). Також цей тренажер називають джампер (від англ. jumper, jump — стрибати), або джоллі джампер (jollyjumper). Джампер складається зі спеціальної рами, що закріплюється на нозі людини. Нижня частина джоллі джампера — це гумова підшва. Такі пружини-ходулі дають змогу розвивати швидкість до 40 км/год і підстрибувати до 2 м у висоту. Найактивніше бокінг почав розвиватися у Великій Британії. Його любителі організували власні клуб, інтернет-портал, а також постійні колективні виходи на джампери. На закритті Олімпіади у Китаї акробати за допомогою джамперів демонстрували карколомні трюки. Біг і стрибки на джампері сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Ба більше, завдяки спеціальній пружині джампери не пошкоджують колінний суглоб, не перевантажують хребет. Заняття на джампері також розвивають вестибулярний апарат і поліпшують поставу.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

1.Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw>

2.Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

4. Комплекс ЗРВ на місці

<https://youtu.be/fGNyhN3ZTvM?si=OBT9MWJ65mMrH6mO>

1. В. п. — о. с. 1 —руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).

2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.

ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4— поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони. **ОМВ.** Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.). 87

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч. **ОМВ.** Спина пряма (8 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки в сторони; 2—4 — встати.

ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).

7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.

ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).

8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.

ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Стрибок у довжину з місця

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

ОМВ. Вивчення техніки слід починати поштовхом однієї ноги, а згодом поштовхом двох ніг. Стрибок виконують з в. п. вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед — угору. Вправу починають з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз — уперед — угору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед — угору. Згинаючи ноги у колінних суглобах, підтягують їх до грудей (у групування). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносять уперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. Під час стрибків на твердій поверхні обов'язковими є м'яке приземлення і збереження рівноваги.

2. Розвиток витривалості: рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м

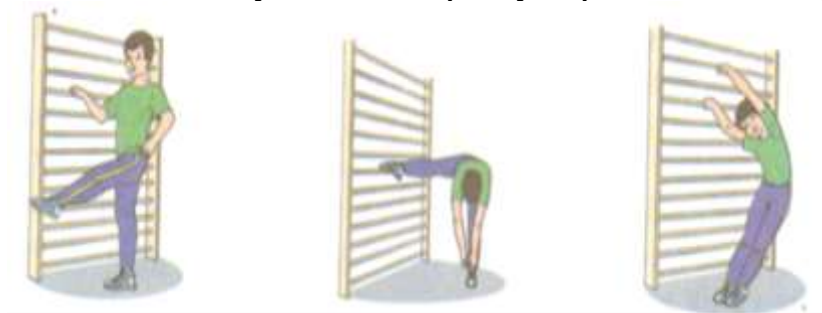
ОМВ. По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми. До 6 хв.

3. Естафета «Хто швидше»

Дві команди. Кожен учасник повинен добігти до певного предмета, доторкнутися до нього, повернутися назад і передати естафету наступному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.



2. Руханка «Чіні – Чіні! Чапа - Чапа!»

<https://youtu.be/tQ3pP0kSXA8?si=lAzcutexTo-IsqFOO>

3. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

4. Підбиття підсумків уроку

