

Дата: 12.09.

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди. Елементи акробатики. Рухлива гра «Фігури».

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

Бесіда «Правила безпеки під час занять акробатики»

- Акробатику треба виконувати лише в спортивному взутті.
- Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.
- Акробатику виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

2. Загально-розвивальні вправи акробатики.

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

<http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/>

4. Основні терміни акробатичних вправ.

- "колесо" – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;
- "кувирок" – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і шиєю до підлоги;
- "на півповорот" – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;
- "переворот" – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;
- "перекат" – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертанням через голову;
- "перекидка" – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;
- "рівновага" – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);
- "сальто" – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;
- "стійка" – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Техніка акробатики

1. Розбіг.
2. Відштовхування.
3. Польот.
4. Приземлення.

5. Танцювальна руханка .

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

7. Рухлива гра «Фігури».