***Фізична культура 08.02.2024 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.** ***«Лілія Подкопаєва. Історія успіху». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ з прапорцями. Сіди. Упори. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце».***

**Завдання уроку:**

1. Навчати зіскоку махом назад із упору на низькій поперечині.

2. Навчати переходу із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні.

3. Сприяти розвитку сили вистрибуванням угору з присіду.

4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Займи вільне місце».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, прапорці, обручі, низька поперечина, каремати.

**Сюжет уроку**

Спорт навчив Лілію Подкопаєву з  розплющеними очима, не боячись, долати складності в житті та рухатися вперед. Лілія народилася в сім’ї шахтарів. Її мама, бабуся і дідусь докладали багато зусиль для її виховання. У її родині ніхто не займався жодним видом спорту. У п’ять років бабуся привела Лілію в залу спортивної гімнастики і сказала тренерові: «Ми прийшли сюди не для здоров’я, а за медалями!». Потрібно було прокидатися о п’ятій ранку, щоб о сьомій устигнути на тренування. Вона не була сильною дитиною. Але сила, віра в себе, в те, що ти робиш, і любов до спортивної гімнастики сприяли її подвигам. Свій перший особистий рекорд Лілія встановила в десять років. Вона підтяглася 33 рази, за що отримала нагороду. Вона йшла через майданчик. Їй аплодували. На неї заздрісно дивилися хлопчаки, адже не кожен із них може підтягнутися. Лілії виповнилося 18 років, коли вона поїхала на Олімпійські ігри в Атланту. Там дівчина зазнала приголомшливих емоцій! Боялася заходити в гімнастичну залу. Але попри це Ліля знала, що вона  — спортсменка, яка не мала права підвести країну і людей, які за неї вболівають. Вона настільки була сконцентрована, що її страх зник. Вона стала переможницею! Стояла на найвищому кубику і розуміла, що президенти всіх країн і 45 тисяч глядачів слухають Гімн України! Цю медаль Лілія присвятила бабусі. Адже вона вперше привела її в залу гімнастики. На сьогоднішні вона четверта жінка, яка зібрала титули: абсолютна Олімпійська чемпіонка зі  спортивної гімнастики, абсолютна чемпіонка світу, абсолютна чемпіонка Європи.

**Опорний конспект уроку**

**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw\_0**](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.**

- Шикування в шеренгу, колону;

- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

**3. Різновиди ходьби та бігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA**](https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA)

- ходьба (10 с);

-ходьба зі зміною темпу (1 хв);

-ходьба звичайна (15 с);

- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);

- ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони (15 с);

-біг у середньому темпі (30 с);

- біг галопом (30 с);

- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання. Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

**4. Комплекс ЗРВ з прапорцями.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU**](https://www.youtube.com/watch?v=1Gk-AEEs3qU)

1. В. п. — о. с. 1 — підняти руки з прапорцями вперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — в. п. ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — сидячи ноги нарізно, руки з прапорцями на стегнах. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися правого носка (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба вперед, торкнутися лівого носка (видих); 7—8 — в. п. (вдих). ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — лежачи на спині, руки назад. 1—2 — одночасно підняти ноги та руки вперед — угору, торкнутися прапорцями ніг; 3—4 — в. п. ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)**

**1.Упори:** зіскок махом назад із упору на низькій поперечині

**ОМВ.** В упорі зігнувшись і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від поперечини.

*Страхування і допомога.*

Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою — за плече. Під час приземлення підтримувати під спину.

*Послідовність навчання:*

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.

2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з упору.

**2.Розвиток сили:** вистрибування з повного присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг



**ОМВ.** Руки після відштовхування випрямляти і піднімати вгору (15—20 р.). Сіди: перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні Сід на правому (лівому) стегні — зі стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс, угору або в сторони.

1. В. п. — сід на правій нозі. На рахунок 1 — перехід у сід на ліву ногу, на рахунок 2 — перехід із лівої ноги на праву. ОМВ. Тримати спину рівно.

2. В. п. — сід на ліву ногу. На рахунок 1—3 — виконати прогини, на рахунок 4 — в. п. ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

3. В. п. — сід на праву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п. ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)**

**1.Рухлива гра «Займи вільне місце»**

# На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і перекидають м’яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м’яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає свисток, після чого гравці в обручах міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

# Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

# Руханка з Ольгою Поляковою і Олександром Усиком

# <https://www.youtube.com/watch?v=HWkjdOyOE2w>

**2. Шикування в шеренгу.**

**3. Організаційні вправи.**

**4. Підбиття підсумків уроку.**



***Пам’ятай:***

***Здоров’я — це перше багатство***