

*Дата: 23.10.2024    Фізична культура    Клас: 4-А    Старікова Н.А.*

**Тема. Організаційні вправи, загально розвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. Рухлива гра «Дискотека»**

### **Завдання уроку**

1. Виконати організаційні та загально розвивальні вправи.
2. Вчити виконувати елементи акробатики: «міст» з положення лежачи.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Дискотека»
4. Виховувати дисциплінованість.

**Інвентар:** музичний програвач, свисток.

### **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. Шиккування 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 перекастом 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).

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

#### **4. Комплекс ЗРВ на місці**

[https://www.youtube.com/watch?v=ei\\_h9Xs8CW8](https://www.youtube.com/watch?v=ei_h9Xs8CW8)

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

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

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання повільний (8 р.). 101

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

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

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

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

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

**ОМВ.** Темп виконання швидкий (20 р.).

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

**ОМВ.** Темп виконання повільний (4—5 р.).

## **ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)**

**1. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=b5ZUMRo8bto>

«Міст» — це дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опорної площини з опорою руками та ногами (рис. 1).



**Рис. 1. «Міст»**

«Міст» із положення лежачи на спині. Лежачи на спині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розвернути назовні, руками обпертися біля плечей. Одночасно випрямляючи руки й ноги, прогнутися, сильно нахилити голову назад. У положенні «міст», розгинаючи ноги в

колінах, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та ноги й нахиляючи голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення, випрямити руки й ноги.

## 2.Елементи акробатики

### Вправа 2 Групування в присіді сидючи



З положення упору сидючи повільно швидко зігнути ноги й згрупуватися.

### Вправа 1 Перекид вперед в упор присівши

1. Перекид вперед з упору присівши в положення сидючи (з групування): прийняти упор присівши, руки трохи вперед, перенести центр ваги на руки, зігнати коліна, відштовхнутись ногами, енергійно згрупувавшись, перевернутись через голову до положення групування сидючи.  
2. Перекид вперед з упору присівши до упору присівши виконується так само, як і перекид вперед до положення сидючи. Проте щоб перейти в упор присівши, треба швидко і енергійно згрупуватись.



<https://www.youtube.com/watch?v=lwqQ33Dmxyg>

### Вправа 1 Групування в присіді



З в.п. руки вгору, швидко притиснути й прийняти положення з угрупованням в присіді, звертаючи увагу на змінення округляти спину.

### Вправа 3 Групування лежачи на спині.



Лежачи на спині руки вгору, швидко опустити ноги й згрупуватися.

### **3. Рухлива гра «Дискотека»**

**<https://www.youtube.com/watch?v=sohV48Ww0s4>**

Діти вільно рухаються під музику. Як тільки музика зупиняється, ведуча («Зірочка») показує картку. Діти відтворюють рух, намагаючись затримати позу, як у грі «-завмири».

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

#### **1. Руханка «Зоо дискотека»**

**<https://www.youtube.com/watch?v=bUKs6Ft5xCM>**

#### **2. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.**

#### **3. Підбиття підсумків уроку**

