

Дата: 10.09.2024    Фізична культура    Клас: 4-Б    Вчитель: Таран Н.В.

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

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ; тренувати у виконанні положенні тіла у просторі: сіди, елементи акробатики; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

### 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;
- "кувирик" – 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 перевертання 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.

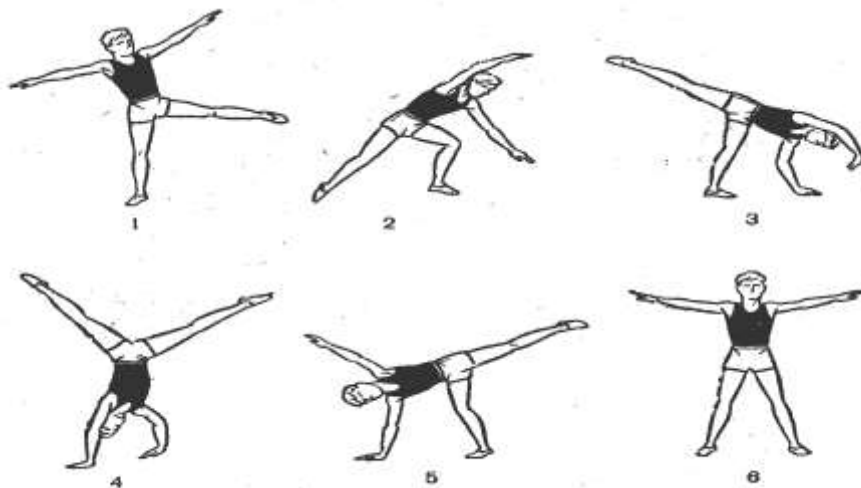


Рис. 146

### 5. Танцювальна руханка.

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>

### 7. Рухлива гра «Фігури».

#### Хід гри:

Діти займають свої місця на килимку в довільному порядку.

Вихователь демонструє картку із зображенням фігури, а діти намагаються її відтворити. Вихователь слідкує за безпекою дітей під час виконання вправ.

Починати слід з найлегшого зображення поступово просуваючись вперед.