

Дата: 21.10.2024 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

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

**Хто спортом займається,
той сили набирається.**

