

*Дата: 04.11.2024    Фізична культура    Клас: 4-А    Старікова Н.А.*

**Тема. Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань. Організаційні вправи, загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг по слабо пересіченій місцевості до 1000 м. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи»**

### **Завдання уроку**

1. Ознайомити з правилами безпеки під час занять із застосуванням пересувань.
2. Виконати організаційні та загально розвивальні вправи.
3. Сприяти розвитку спритності, бігу по слабо пересіченій місцевості до 1000 м»
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=Jt4yzNZsuLg>

**2.Шикування 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.).

## **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)**

### **1. Спеціальні бігові вправи**

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

**Біг з високим  
підніманням  
стегна**



**Дріботливий  
біг**



**Біг з  
закиданням  
гомілки назад**



**Стрибкоподібний  
біг**



## 2. Біг по слабо пересіченій місцевості до 1000 м.

**Біг по пересіченій місцевості (крос)** – одна з дисциплін легкої атлетики. Траса кросу не має жорсткої міжнародної стандартизації. Зазвичай вона проходить по пересічній місцевості в лісовій зоні або на відкритому просторі. Уся дистанція має бути загороджена яскравими стрічками з двох сторін – для відмежування спортсменів від глядачів. Змагання зазвичай проводяться восени і взимку, довжина траси від 500 м до 14 км (залежно від віку, рівня змагань).



## ТЕХНІКА БІГУ

Різний ґрунт, перешкоди, зміни в рельєфі місцевості порушують ритм бігу, вимагають постійної уваги, уміння добре координувати свої рухи, високої працездатності організму. Тому техніка бігу має свої особливості.



Активаци  
Число актив  
Параметри

### 3. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи»

[https://www.youtube.com/watch?v=rTRnWIZ\\_GI0](https://www.youtube.com/watch?v=rTRnWIZ_GI0)



Гравці діляться на трійки, будуються колоною лицем до центру в трьох-чотири кроках від того, що водить, який стоїть в середині круга. Керівник дає таким, що всім грає назви, наприклад, перші в трійках — „шишки“, другі, — „жолуді“, треті, — „горіхи“.



По сигналу той, що водить голосно говорить, наприклад: „Горіхи“. Що всі грають під цією назвою повинні помінятися місцями, а той, що водить прагне встати на будь-яке місце, що звільнилося. Якщо це йому вдається, то гравець, що залишився без місця, стає таким, що водить.

Коли гра освоєна, що водить можна називати два або трьох гравців відразу, наприклад: „шишки, горіхи“. Перемагають гравці, які жодного разу не були такими, що водять. Правила гри забороняють викликаним залишатися на місці.

Такий гравець стає таким, що водить.

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

1. Руханка «Зоо дискотека»  
<https://www.youtube.com/watch?v=bUKs6Ft5xCM>
2. Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.
3. Підбиття підсумків уроку

