

Дата: 20.01.2022

Клас: 4-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

Тема уроку: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка».*

## Опорний конспект

### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.

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

### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Організаційні вправи, ЗРВ.

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

2. Лижна підготовка.

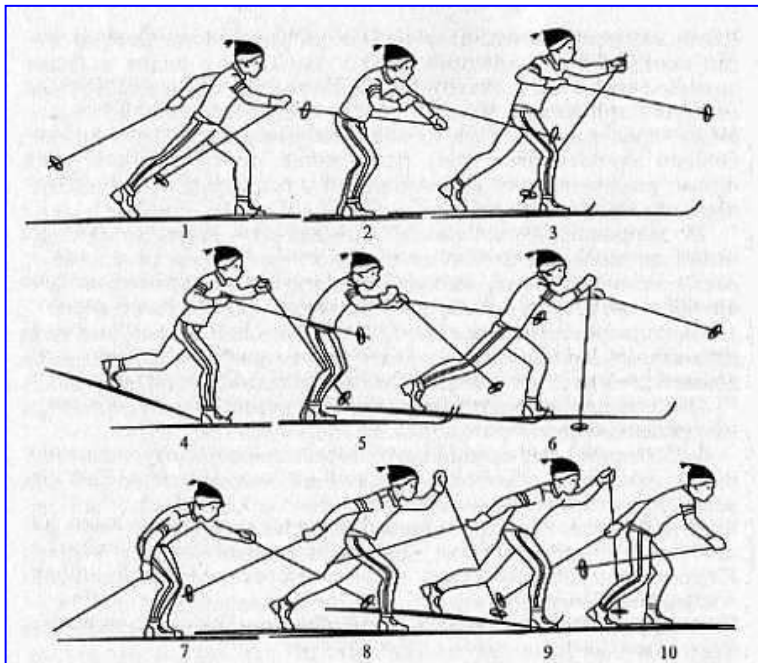
**Екіпірування лижника**

- Лижі
  - \* дерев'яні
  - \* пластикові
- Лижні палиці
  - \* дерев'яні
  - \* бамбукові
  - \* алюмінієві
- Кріплення (механічні і автоматичні)
- Взуття
- Одяг (лижний костюм, куртка, шапочка, рукавиці, теплі черевики)
- Мазі і парафіни

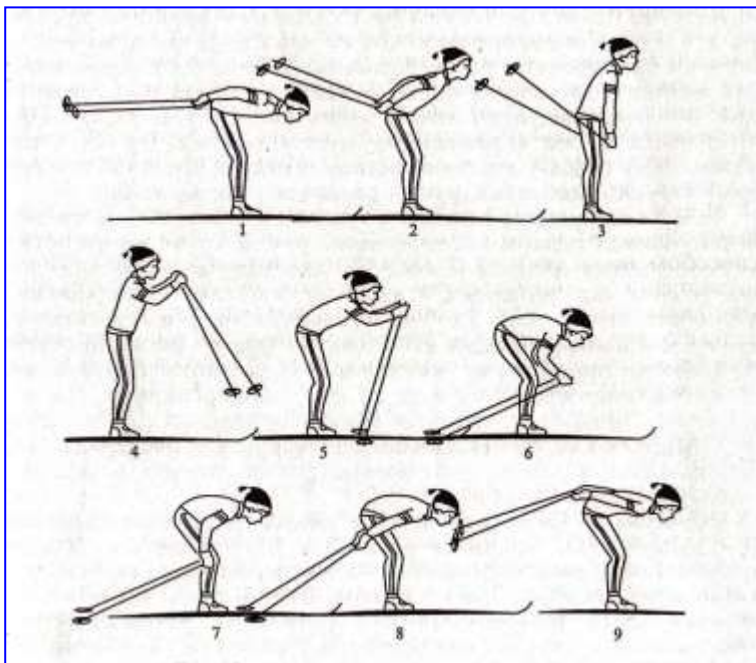


3. Лижні ходи — одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий хід.

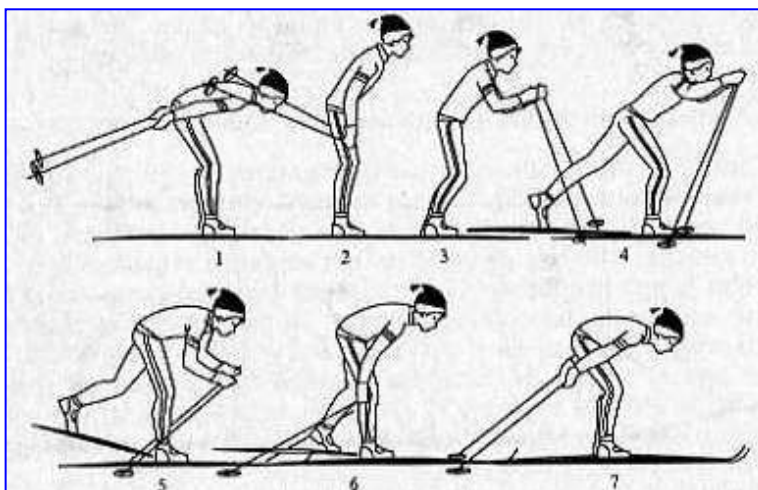
Назва ходу залежить від характеру виносу лижних палиць.



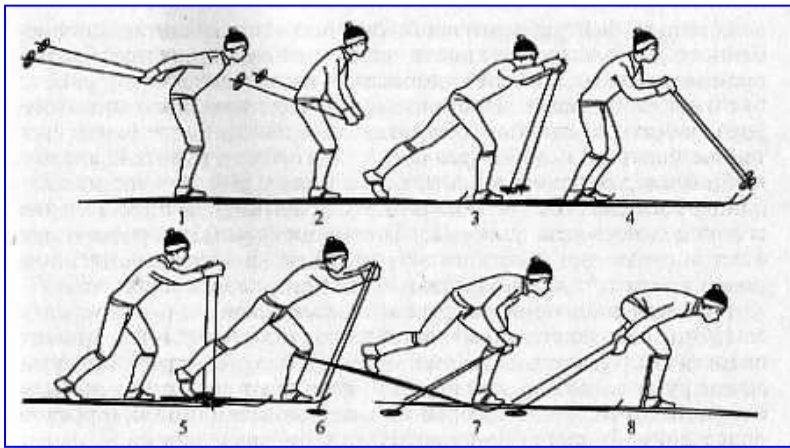
**Поперемінний  
чотирикроковий  
хід**



**Одночасний безкроковий  
хід**



**Одночасний  
однокроковий хід**

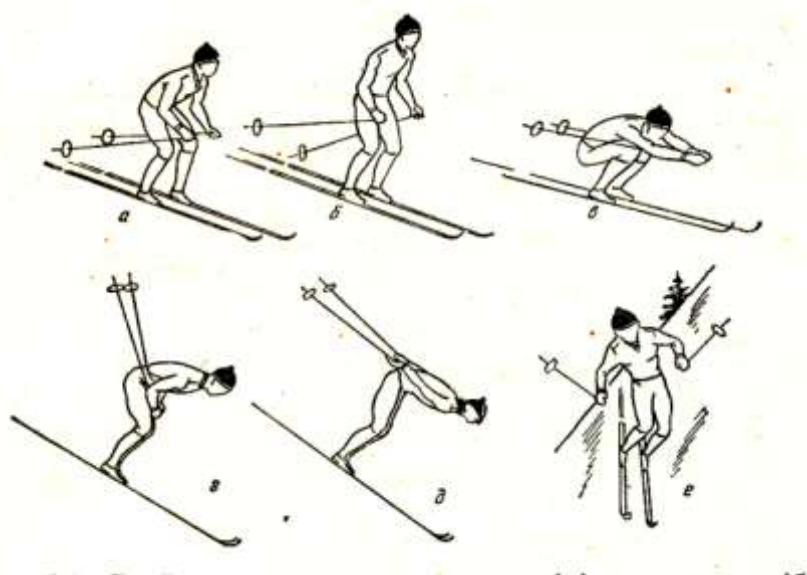


**Одночасний  
двокроковий хід**

#### **4. Спуски у низькій стійці.**

*Спуски з гори здійснюються такими способами:*

- в основній стійці;
- у низькій стійці;
- у високій стійці;
- у стійці відпочинку.

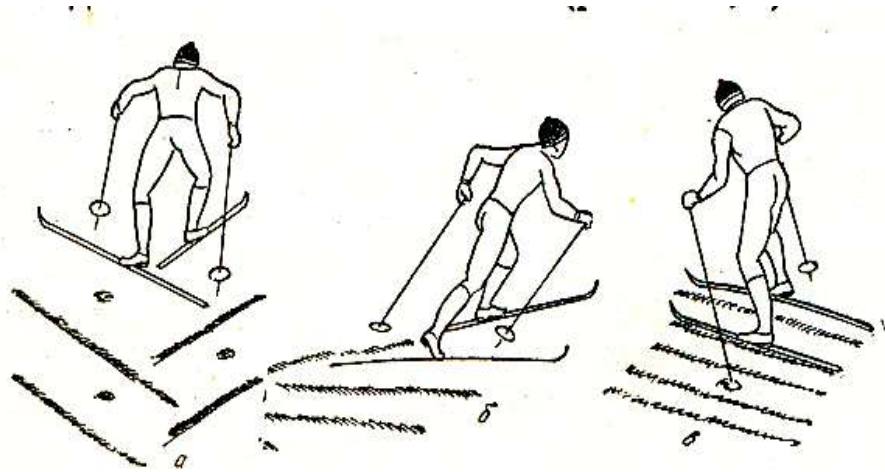


***Стійки лижника при спусках з гори:***

а) середня; б) висока; в) низька; г) відпочинку; д) аеродинамічна; е) навкоси.

#### **5. Підйоми «драбинкою».**

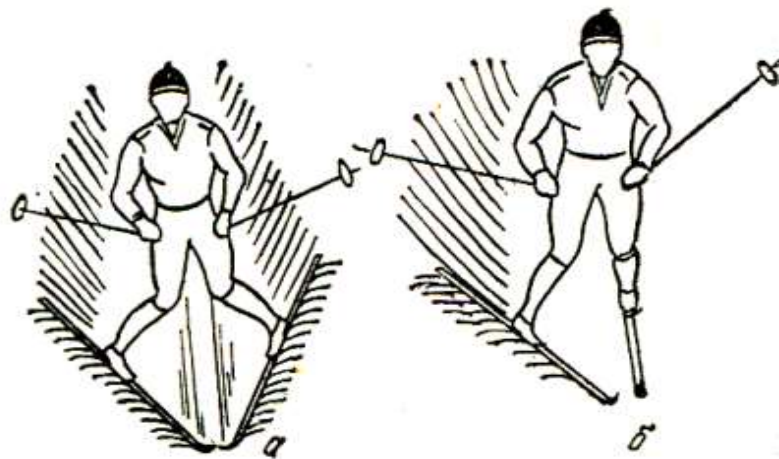
**«Драбинкою».** Цей спосіб підйому на змаганнях лижники не використовують. Щоб піднятися вгору, потрібно стати лівим або правим боком до підйому, поставити лижі на верхні канти і піднятися приставними кроками.



Підйоми: а) «ялинкою»; б) «півялинкою»; в) «драбинкою»

## 6. Гальмування «плугом», «напівплугом».

**Способи гальмування:** гальмування падінням, «плугом», «напівплугом», гальмування боковим зісковзуванням.



Гальмування: а) «плугом»; б) упором

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### 1. Пальчикова гра «Сороконіжка».

<https://www.youtube.com/watch?v=5HqZrKzwTBS>