

Тема. «Ода спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із обручами. Упори/виси. Розвиток сили, гнучкості. Рухлива гра «Навивпередки з м'ячем».

Завдання уроку:

1. Навчати переходу у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед.
2. Сприяти розвитку сили підніманням зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі.
3. Сприяти розвитку гнучкості викрутами рук уперед і назад зі скакалкою.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Навивпередки за м'ячем».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, обручі, м'ячі баскетбольні, скакалки, поперечина, гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Займатися спортом необхідно кожній людині. Брак часу — це все відмовки. Не так уже й складно знайти 10—15 хвилин на день, аби зробити гімнастику, пробігтися зі своїм собакою зранку парком, проїхати на велосипеді або роликах. Здоров'я — це найдорожче, що є в людини, тому його потрібно берегти й зміцнювати. Щодня ми говоримо одне одному: «Здрастуй!», отже, бажаємо здоров'я. Навіть у привітаннях на День народження, Новий рік або будь-яке інше свято ми, в першу чергу, бажаємо друзям, учителям і близьким доброго здоров'я. Заняття спортом — це один із найбільш доступних і приємних способів турбуватися про власне здоров'я. Достатньо зранку робити гімнастику, не пропускати уроків фізкультури, а після навчання займатися тим видом спорту, що подобається. Фізкультура — один з найважливіших уроків, адже на ньому ви відпочиваєте від розумової праці й заряджаєтеся гарним настроєм. Спортсменів завжди поважали. У першу чергу, звісно, за їхні досягнення в спорті. Але прагнення перемоги, ведення здорового способу життя, самоорганізація теж заслуговують на похвалу. Наша країна славиться спортсменами в багатьох видах спорту — бокс, плавання, легка атлетика, теніс, гімнастика та ін. Нам є з кого брати приклад, адже спортсмени точно знають, що бути спортивним і здоровим — це модно!

Опорний конспект 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_0

2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.

- Шикування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

3. Різновиди ходьби та бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- ходьба (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони (15 с);
- біг у середньому темпі (30 с);
- біг галопом (30 с);
- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання. Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

4. Комплекс ЗРВ з обручами.

1. Обруч угору. В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч уперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п. ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

2. «Віконце». В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» 27 (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих). ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Дістань!» В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально, 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих). ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Підніми ніжки!» В. п. — лежачи на спині, обруч у прямих руках перед обличчям, ноги разом. 1 — підняти праву ногу вгору; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу вгору; 4 — в. п. ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

5. «Спритні ніжки». Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою (30—40 р.).

6. Вправа на відновлення дихання. В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1 — підвестись на носки, обруч угору, подивитись на нього (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

- 1. Перехід у вис** присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед ОМВ. Послідовність виконання: упор на низькій перекладині — обертання вперед на 180 град. — перехід у вис присівши. Страхування і допомога. Перешикування у дві шеренги.
- 2. Розвиток сили:** піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі ОМВ. Зігнутих ніг 7—8 р., прямих — 4—5 р.
- 3. Розвиток гнучкості:** викрути рук зі скакалкою 1. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. 1—4 — викрути правою рукою через ліву сторону назад; 5—8 — в. п.; 1—8 — те саме лівою рукою. 2. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. Синхронні викрути рук уперед та назад.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

1. Рухлива гра «Наввипередки за м'ячем».

Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша — ліворуч від щита. Відстань між гравцями — 3—4 кроки. Гравці розраховуються по порядку. Учитель кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються захопити м'яч. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів захопити м'яч, оббігає гравців своєї шеренги ліворуч, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці команди-суперниці. Якщо гравець, який біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то бал нараховують його команді. Команда-суперниця теж отримує бал за те, що її гравець захопив м'яч після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховують 2 бали. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову повертаються на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше балів. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Руханка "Руки вгору, плескаєм бадьоро"

<https://youtu.be/r8h7jdFSLy0?si=DpJDhBXIAdBM4QHc>

- 2. Шиккування в шеренгу.**
- 3. Організаційні вправи.**
- 4. Підбиття підсумків уроку.**



*Спорт – здоров'я, спорт – це сила,
що дає всім дітям крила!*