

*Дата: 08.04.2024*

*Фізична культура*

*Клас: 3-Б*

*Старікова Н.А*

**Тема.** «Черв'як Джим». Організаційні справи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Грай, не губи»

### **Завдання уроку**

1. Вправляти у стрибках у висоту: застрибування на м'які перешкоди.
2. Сприяти розвитку швидкості ударами м'яча об стіну і ловіння його.
3. Закріпити техніку вкидання м'яча в ноги партнерові з місця.
4. Закріпити основи жонглювання м'ячем.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Грай, та не губи».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, мати, м'ячі футбольні, повітряні кульки.

### **Сюжет уроку**

Історія про черв'яка, що боровся зі злом. Він був звичайним черв'яком, який поїдав гумус і рятувався від ворон. Але йому пощастило стати супергероєм. Одного разу в космічному просторі злий Психоворон наздогнав космічний корабель з украденим на ньому високотехнологічним космокіберкостюмом, сконструйованим професором Мавпоголовом. Скафандр був призначений для злої королеви, яка прагнула завоювати галактику. Після космічного бою скафандр потрапив на землю. Джим випадково опинився всередині його коміра. Зрештою він мутував у великого й розумного (для черв'яка!) супергероя із надзвичайними здібностями. Джим підслухав розмову Психоворона зі злою королевою про її плани стосовно своєї сестри принцеси. Він вирушає рятувати принцесу, перемагаючи на своєму шляху безліч ворогів і долаючи різні перешкоди.



**Суть уроку** Дітям потрібно здогадатися, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

### **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 справи.**

**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 перекатом 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).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

#### 4. Комплекс ЗРВ у русі <https://www.youtube.com/watch?v=zulZRMvpogY>

1. Ходьба з різними рухами рук із різних в. п. (в різні сторони, вгору, вперед).

Перехід із одного положення в інше: — зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т. ін.

**ОМВ.** Під час виконання вправи — долоні вгору або донизу (1 хв).

2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, друга в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т. ін. (30 с).

3. Ходьба з розгинаннями рук із різних в. п. (кисті до плечей, руки перед грудьми, за головою, за спиною і т. ін.) та набуття в. п. Те саме з асиметричними рухами рук (1 хв).

4. Ходьба у напівнахилі на носках та на п'ятах, руки на плечах партнера, який попереду.

**ОМВ.** Не тиснути на плечі тому, хто йде попереду (30 с).

5. Ходьба з великою амплітудою рухів руками (30 с).

**ОМВ.** Дотримувати безпечної дистанції.

6. Ходьба з оплесками у долоні під коліном зігнутої ноги (30 с).

**ОМВ.** Виконувати чітко під рахунок.

7. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою (30 с).

**ОМВ.** Ноги не згинати.

8. Ходьба з махами прямих ніг уперед, торкнутися долонями; носка (30 с).

**ОМВ.** Руки в різних в. п. Ноги не згинати.

9. Ходьба широкими кроками з поворотами тулуба і великою амплітудою рухів руками.

**ОМВ.** Дотримувати безпечної дистанції (30 с).

10. Ходьба з поворотами тулуба (кисті зчеплені «у замок», 30 с).

**ОМВ.** Дотримувати безпечної дистанції.

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

### 1. Розвиток швидкості: удари м'яча о стіну і ловіння його

**ОМВ.** Удари м'яча об стіну і ловіння його обома руками після відскоку.

Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

### 2. Стрибки у висоту: застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати заввишки до 80 см) [https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu\\_V8Ys](https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu_V8Ys)

**ОМВ.** Виконувати почергово. З наступним зіскоком. Страхування в момент застрибування на мати.

Перешикування у 2 шеренги на відстані приблизно 4—5 м.

### 3. Вкидання м'яча <https://www.youtube.com/watch?v=ZMeuUIYAddw>

**ОМВ.** 1. М'яч укидають двома руками вперед із-за голови.

2. Під час виконання кидка обидві стопи повинні торкатися землі.

3. Кидки м'яча одне одному руками в ноги, щоб партнер мав змогу легко захопити м'яч.

### 4. Жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата)

**Основи жонглювання.** Злегка здуйте м'яч. Випустіть із футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, тому він не покотиться далеко, у разі промаху. Після того, як техніка жонглювання буде освоєна, можна повністю накачати м'яч.

Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей. Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Підкидайте його домінуючою ногою до рівня

живота або грудей. Бийте по м'ячу верхньою частиною ступні, тримаючи її під невеликим кутом угору.

Переконайтеся, що шнурки не зав'язані подвійним вузлом.

М'яч може відскочити від великого вузла під кривим кутом. Ступня не має бути розслабленою. Необхідно тримати її під кутом.

1. Тримати коліна злегка зігнутими. Це допоможе краще

контролювати м'яч. Ступня опорної ноги повинна стійко стояти на землі. Дуже важливо зберігати баланс тіла.

2. Поступово збільшувати кількість відскоків м'яча від ступні. Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, слід підкинути його в повітря, і коли він почне падати,

підкинути його знову, заважаючи йому впасти на землю.

3. Дати м'ячу змогу впасти і відскочити від землі, а потім ударити по ньому ногою. Намагатись, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище талії. Легкі удари легше контролювати, тоді буде зручніше чергувати ноги.

4. Зловити м'яч руками, щойно підкинете його один раз обома ногами. Потім підкинути його обома ногами двічі та зловити м'яч. Потім спробувати зловити його після трьох ударів ногами, а потім — чотирьох разів тощо



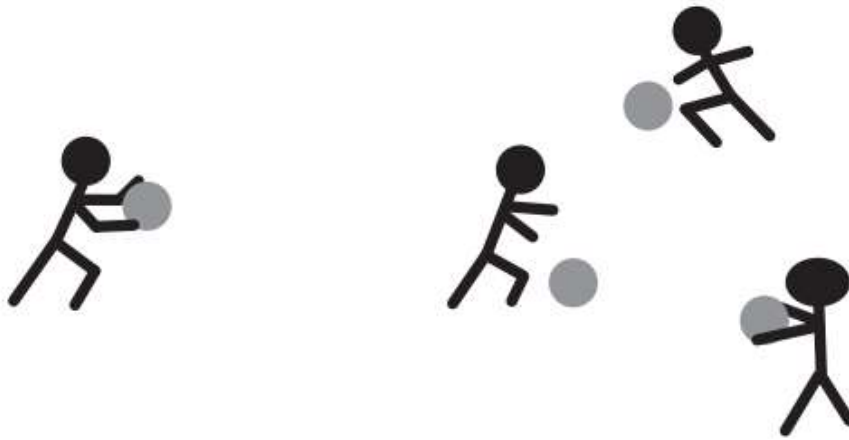
5. Покласти м'яч біля ніг. Поставите на нього домінуючу ногу. Потрібно прокрутити м'яч ногою так, щоб він закотився на ступню. Відразу слід підкинути його вгору, нібито потрібно зловити його руками.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

#### 1. Рухлива гра «Грай, не губи»

Усі учні розташовуються на майданчику. Кожен виконує обумовлені дії з м'ячем. Після сигналу вчителя всі мають якнайшвидше підняти м'яч угору. Ті, що запізнились, отримують штрафний бал. Гра повторюється.

**Варіанти.** Після сигналу вчителя всі гравці повинні правильно тримати м'яч. Перед грою педагог називає рух із м'ячем, який учні мають виконати.



2. Руханка «Руки вгору, руки вниз» <https://www.youtube.com/watch?v=2ukotW34arU>

3. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

4. Підбиття підсумків уроку

**Віддаси спорту час — натомисть**



**отримаєш здоров'я.**