

Дата: 23.02.2024 Фізична культура Клас: 3-В Вчитель: Таран Н.В.

Тема. «Китайський фестиваль». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло».

Завдання уроку

1. Закріпити елементи акробатики: два перекиди вперед злито.
2. Вправляти у кидках м'яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.
3. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості реакції, координації рухів рухливою грою «Займи вільне коло».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, гімнастичні палиці, скакалка.

Сюжет уроку

Приміряти на себе роль вуличного артиста — раз на рік така можливість випадає кожному жителю Китаю. Там з розмахом відзначають нове свято. Десятки тисяч людей у карнавальних костюмах виходять на вулиці міст, щоб узяти участь в яскравій ході. В руках тримають гонги і барабани. Над головою — черговий транспарант із назвою кварталу, де проживають учасники. Вони займаються мистецтвом лише раз на рік під час нового свята, яке тепер зазначає кожне місто Китаю. Вимоги, що висувають організатори, мінімальні: вікових обмежень немає — тільки яскравий костюм і готовність зіграти незвичну для себе роль, наприклад, відомого фольклорного персонажа або лева, який танцює. До фінішу потрібно пройти відповідною ходою цілий кілометр. Звісно, це можливо лише для тих, у кого вистачає на це сміливості. Учасники ходи демонструють публіці старовинні китайські трюки.



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_0

2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- випадами вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перекатним кроком (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

5. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y>

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — підняти палицю вгору, подивитися на неї; 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма, темп виконання помірний (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу, верхній хват за кінці. 1—2 — піднімаючи палицю вгору, викрут назад, руки прямі; 3—4 — в. п.

ОМВ. Сполучати рухи з диханням (8 р.)

3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально одним кінцем на підлозі, руки на верхньому кінці палиці. 1 — швидко підняти руки вгору з оплеском над головою; 2 — в. п.

ОМВ. Виконуючи вправу, палицю тримати вертикально, не даючи палиці впасти (10 р.). Темп виконання швидкий.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед, водночас підняти руки вперед, глянути на руки; 3—4 — в. п.

ОМВ. Виконуючи вправу, потягнутися вперед (8 р.)

5.В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, палиця горизонтально. 1 — підняти зігнуту ногу, водночас палицю опустити на коліно; 2 — в. п.

ОМВ. Вправу тричі виконати однією ногою, потім — другою. Носок піднятої ноги відтягнути, опорна нога пряма.

6. В. п. — стоячи на колінах, палиця позаду в прямих руках. 1 — прогнутися назад, торкнутися п'ят — видих; 2 — в. п. — вдих.

ОМВ. Голову не опускати (8 р.).

7.В. п. — сидячи, ноги зігнути перед палицею, що лежить на підлозі, руки вупорі позаду. 1 — перенести ноги через палицю, випрямити їх — вдих.

ОМВ. Відновити дихання після виконання стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Акробатика: два перекиди вперед зліто

<https://www.youtube.com/watch?v=59S5KymNUvM>



Техніка виконання. З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид.

2. Метання: кидки м'яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), із наступним його ловінням.

3. Розвиток сили: піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

<https://www.youtube.com/watch?v=ulshVtgoS30>

ОМВ. Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 12 р., хлопці — 17 р. Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

4.Рухлива гра «Займи вільне коло»

На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий між обручами намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, він дає свисток, після чого гравці в обручах міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Вправа на релаксацію «Тихе озеро» (звучить спокійна музика).

Інструкція: «Увага! Ми прибули на станцію, що називається „Тихе озеро“. Вийдіть із

потяга і ляжте на каремат. Заплющте очі та слухайте мене. Уявіть чудовий сонячний ранок. Ви перебуваєте біля тихого прекрасного озера. Чутно лише ваше дихання і хлюпотіння води. Сонце яскраво світить. Ви відчуваєтеся дедалі краще. Ви відчуваєте, як сонячне проміння зігріває вас. Ви чуєте щебетання птахів і скрекотання цвіркуна. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря свіже і прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця. Ви спокійні та нерухомі, як тихий ранок. Ви відчуваєтеся спокійними і щасливими. Вам ліньки навіть поворухнутися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм і сонячним теплом. Ви відпочиваєте.

А тепер розплющте очі. Ми знову у школі. Ми добре відпочили, маємо гарний настрій. Приємні відчуття не залишать нас протягом усього дня».

2. Руханка «Сорока – зірка Тік Тока»

<https://www.youtube.com/watch?v=rZY869kDP3k>

3. Шиккування в шеренгу.

4. Організаційні вправи.

5. Підбиття підсумків уроку.



Спорт – це сила, що дає всім дітям крила!