

*Дата: 09.04.2024*

*Фізична культура*

*Клас: 3-Б*

*Старікова Н.А.*

**Тема. «Єгиптус». Організаційні справи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки „у кроці”. Біг 20 м. Рухлива гра «Ямки».**

### **Завдання уроку**

1. Сприяти розвитку швидкості у бігу на 20 м.
2. Вправляти у стрибках «у кроці».
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Ямки».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, кубики, кулі, секундомір.

### **Сюжет уроку**

Лео Вокер любить грати у баскетбол і захоплюється історією Стародавнього Єгипту. У нього навіть є амулет — браслет Ра — подарунок дідуся-археолога. Найбільше хлопчик мріє потрапити до шкільної баскетбольної команди, обіграти свого суперника Колін і сподобатися однокласниці Кей. Усе життя Лео різко змінюється після екскурсії в музей історії. Виявляється, браслет хлопчика наділений магічними здібностями. Тепер Лео не просто школяр, а останній фараон Єгипту. Герой потрапляє у неймовірні та небезпечні пригоди в боротьбі з ожилім древнім злом — мумією, яка хоче поцупити браслет Ра, щоб повернути собі колишню велич і поневолити весь світ. Лео допомагає Кефер — ватажок сил добра Стародавнього Єгипту.

## **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).

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

#### 4. Комплекс ЗРВ на місці <https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

1. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил голови праворуч; 3—4 — нахил голови ліворуч.

**ОМВ.** Повторити 8 р. Темп виконання середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — руки зігнуті перед грудьми; 3—4 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторону. 1—2 — руки розвести в сторони; 3—4 — поворот тулуба праворуч, руки розвести в сторони.

**ОМВ.** Повторити 8 р. Тулуб тримати прямо. Стежити за амплітудою повороту.

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки; 2 — в. п.; 3 — дотягнутись коліном лівої ноги до ліктя правої руки

**ОМВ.** Чітке виконання.

4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — поворот тулуба ліворуч; 3—4 — поворот тулуба праворуч.

5. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — мах лівою, оплеск під коліном; 2 — в. п., руки в сторони; 3 — мах правою, оплеск під коліном; 4 — в. п., руки в сторони.

6. В. п. — присід, руки на коліна. 1—4 — стрибки з поворотами праворуч у присіді; 5—8 — стрибки з поворотами ліворуч у присіді

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Розвиток швидкості: біг на 20 м

<https://www.youtube.com/watch?v=UphW3RozWzk>

**ОМВ.** Забігами по 2 учні. Високий старт. Максимальна швидкість.

2. Стрибки «у кроці»

**ОМВ.** Найпростіший стрибок — це стрибок «у кроці». Для його виконання



достатньо зробити лише один крок із наступним приземленням. Це буде не політ під час бігу, а політ «у кроці»

Після польоту «у кроці» стрибун може підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги, зігнуті у колінних суглобах, підтягнути до грудей. Під час цього тулуб нахиляється вперед, руки опускаються вперед — донизу. Перед приземленням ноги

випрямляються уперед.

3. Рухлива гра «Ямки»

На майданчику в один ряд викопують (або позначають) кілька ямок (але не більше 10) і зазначають їхні номери. На відстані 3 м від них креслять межу, з якої гравці прокочують кулі в ямки по черзі, починаючи з першої. Гру починає перший гравець, він прокатує кулю, поки не схибить. За ним продовжує гру другий, потім — третій і т. ін. Коли черга знову дійде до першого гравця, він

починає гру з тієї ямки, в яку не влучив. Хто першим влучить у всі ямки, той виграє.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

#### 1. Вправа на релаксацію «Засмагаємо»

Уявіть, що ноги засмагають на сонечку (витягніть ноги вперед, сидячи на стільцях або лавах). Підніміть їх уверх, потримайте їх так. Ноги напружилися. Напружені ноги стали твердими, кам'яними. Опустіть ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслаблюються. Як добре, приємно стало. Вдих — пауза, видих — пауза.

Ми прекрасно засмагаємо! Вище ноги піднімаємо!

Тримаємо ... Тримаємо ... Напружуємо ...

Загораємо! Опускаємо... Ноги не напружені, розслаблені

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

#### 3. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

#### 4. Підбиття підсумків уроку

