

Дата: 28.02.2024 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Юшко А.А.

Тема. «Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Міст». Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова».

Завдання уроку:

- Повторити техніку виконання «моста» із положення лежачи.
- Повторити техніку метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах.
- Сприяти розвитку сили згинанням і розгинанням рук у положенні лежачи на спині, утримуючи обтяження до 1 кг.
- Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Дрова».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, обтяження до 1 кг.

Сюжет уроку

Розповідь про хлопчика, який мріяв про подорожі далекими морями та океанами. Він без дозволу батьків сів на корабель та вирушив у плавання. Однак корабель потрапив у шторм і сів на мілину біля невідомого острова неподалік від гирла вулкана. Він, діставшись уплав до острова, що виявився безлюдним, став його єдиним мешканцем. Він урятував із корабля всі потрібні інструменти і припаси, перш ніж той був остаточно зруйнований штормами та затоплений. Улаштувавшись на острові, він споруджує собі захищене житло, учиться шити одяг, робити посуд із глини, вирощує ячмінь та рис. Також йому вдається приручити диких кіз, які водилися на острові. Він має м'ясо і молоко, а також шкуру для виготовлення одягу. Хлопчик побачив на острові не тільки кіз, але й інших тварин. Для виживання на безлюдному острові йому потрібно було завжди бути у формі, щоб вчасно втекти або сховатися від небезпеки.

Одного разу він урятував полоненого дикуна, якого збиралися з'їсти канібали. Він навчив тубільця англійської мови і назвав його П'ятницею, оскільки врятував його саме цього дня тижня. Відтоді вони стали найкращими друзями. Він після 28 років, проведених на острові, залишив його та повернувся додому разом з єдиним другом П'ятницею.

Урятуватися йому допоміг капітан корабля, який приплив до берега безлюдного острова.

Суть уроку Дітям потрібно здогадатись, що йдеться на уроці про Робінзона Крузо.

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. Шиккування у шеренгу. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

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

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

❖ «Їжачок».

В. п. — о. с. 1 — нахили голови вперед — назад.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

❖ «Мавпочки».

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору — «зірвати банан з пальми», подивитись на руки (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих).

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

❖ «Фламінго».

В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.).

❖ «Змія».

В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти голову вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

❖ «Ведмежата».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти зігнуті ноги, підтягнути їх до тулуба, обхопити руками коліна; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

❖ «Лінивець».

В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

❖ «Кенгуру».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки напівзігнуті, як у зайчика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

В. п. — стоячи, кисті рук на рівні пояса. 1 — присісти, одночасно повернути тулуб праворуч із коротким шумним видихом, робити руками «хапальні» рухи; 2 — в. п.; 3 — присісти, одночасно повернути тулуб ліворуч з коротким шумним вдихом, робити руками «хапальні» рухи; 4 — в. п.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

1.«Міст» із положення лежачи <https://www.youtube.com/watch?v=5UC6-gCpAK4>

Після виконання вправи виконати 2—3 нахили тулуба вперед.

2. Метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах <https://www.youtube.com/watch?v=u-bnnK86UkA>

Техніка роботи рук. М'яч тримати у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути та нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання. Одночасно рука швидко рухається над плечем уперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиється трохи уперед.

3. Розвиток сили: у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг

ОМВ. Дівчата — 10—15 р., хлопці 20—25 р.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Рухлива гра «Дрова»

Діти — «лісоруби» вишикувані парами за зростом. Посередині стілець, прикрашений гіллям — «ліс». На слова «Дорога широка» — йдуть парами в «ліс по дрова»; «стежка вузька» — перешиковуються в колону по одному і йдуть. «Ось і ліс» — йдуть по колу. На слова «Починайте пиляти!» — «пиляють дрова». «Починайте рубати гілля!» — піднімають руки над головою й опускають.

2. Руханка «Скік та скок» <https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM>

3. Шиккування в шеренгу.

4. Організаційні вправи.

5. Підбиття підсумків уроку.



Пам'ятай!
З фізкультурою дружити – здоровим жити.