

Дата: 04.04.2024

Фізична культура

Клас: 3-Б

Старікова Н.А.

Тема. *«Герої в масках». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Гречка»*

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. Повторити техніку вкидання м'яча в ноги партнерові з місця.
4. Повторити основи жонглювання м'ячем.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Гречка».

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

Сюжет уроку

У центрі сюжету — захопливі пригоди незвичних школярів: Грега, Коннора й Амайя. Удень вони сусіди, однокласники і друзі. Але варто лише сутеніти в місті, хлопці поспішають додому, щоб надягнути свої чарівні піжами і вирушити рятувати світ. Уночі вони стають Кетбоєм, Алетті та Гекко, перетворюючись на героїв у масках. Разом вони борються зі злочинністю, набуваючи досвіду. Різнокольорові костюми і маски наділяють друзів унікальними здібностями: Грег може бігати по стінах і стелях, як ящірка; Коннор стає спритним та швидким, як кіт; Амайя чудово бачить у темряві та безшумно літає, як сова. Але з появою перших сонячних променів вони поспішають додому, бо їхня надзвичайна сила зникає!

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 вправи.

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 перекастом 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 переешкоди (гімнастичні мати заввишки до 80 см) https://www.youtube.com/watch?v=jg2uOu_V8Ys

ОМВ. Виконувати по черговому. 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. Жонгливання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата)

Основи жонгливання. 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 жонгливання 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. Поставте 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.



ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Рухлива гра «Гречка»



Усі беруться за руки і піднімають ліву або праву ногу. Потім на одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук, гречки,
Чорні овечки.
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.

2. Руханка «Круасан» <https://www.youtube.com/watch?v=9e1JGUnln58>

3. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

4. Підбиття підсумків уроку



**Хто спортом займається, той
сили набирається.**