

Дата: 01.04.2024

Фізична культура

Клас: 3-Б

Старікова Н.А.

Тема. *«Немає слова не можу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Пень».*

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із прискоренням до 10 м.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Пень».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, різнокольорові стрічки.

Сюжет уроку

Один хлопчик любив спорт — займався всіма видами спорту підряд і переглядав усі спортивні передачі, що транслювали по телевізору. На той час до винаходу інтернету було ще 30 років, а до смартфонів і соціальних мереж — 40. Якось хлопчик переглядав трансляцію змагання з легкої атлетики. Там переміг спортсмен у стрибках у висоту. Переміг зі світовим рекордом 2,26. Хлопчик відміряв цю висоту зовні свого будинку — було важко повірити, що людина може стрибнути так високо, але він бачив це на власні очі. Хлопчикові найбільше сподобалися стрибки у висоту без яких-небудь пристосувань і знарядь: тільки ти й планка. Він швидко ріс, але спортивних результатів не мав, адже ніяк не міг освоїти складну техніку. Тренер йому говорив, що слід докладати більше зусиль або знайти собі який-небудь інший вид спорту. Але хлопчик дуже хотів стрибати. Він почав експериментувати й виявив, що йому значно легше стрибати... спиною вперед! Хлопчик залишався сам на стадіоні й випробовував різні техніки — стрибав, стрибав і стрибав. На чергових змаганнях у нього вийшло! Він поліпшив особистий рекорд відразу на 15 см! Це була революція! Але ніхто ще не збагнув, що відбулося. На нього дивилися, як на дивака. Тим часом, його кумир переміг на найголовніших змаганнях світу — на Олімпійських іграх! Хлопчик вступив до університету. У перший рік новий тренер переконав юнака навчатися загальноприйнятого стилю стрибка. А через рік, на другому курсі юнак встановив рекорд університету! Тренер повірив юнакові та почав... учитися в нього. Юнак часто приземлявся на планки спиною й ламав їх. Тренер терпляче купував нові. Юнак терпляче лікував синці й знову стрибав. Усі попередні чемпіони і його кумир стрибали вверх. Він стрибав уверх й удалину. Йому потрібно було усе далі й далі відштовхуватися від планки, усе довшим був його розбіг. Спочатку він виграв студентський чемпіонат і збагнув, що може потрапити на Олімпіаду й зустрітися зі своїм кумиром, вийти з ним в один сектор для стрибків на головному світовому змаганні. Через два тижні відбувся чемпіонат країни. Юнак виграв! Планку підняли на 2 м 20 см — ніхто зі стрибунів ще так високо не стрибав. Юнак стрибнув на 2,20 — особистий рекорд і місце

в Олімпійській збірній країни! На Олімпіаді юнак став справжньою сенсацією. Під час змагань для потрапляння у фінал на нього з подивом дивилися усі стрибунки й усі тренери — ніхто ніколи в житті такого не бачив. Юнак легко виграв свою групу й пройшов у фінал. У фіналі вже ніхто над ним не сміявся. Кожний його стрибок знімали на відео, на фото. У фіналі в юнака все виходило, він з першої спроби брав усі висоти й дійшов до особистого рекорду 2,24. Більше цю висоту не взяв ніхто. Юнак став Олімпійським чемпіоном з Олімпійським рекордом! Юнак перевищив Олімпійський рекорд, але залишався ж світовий рекорд його кумира. Уже будучи Олімпійським чемпіоном, юнак вирішив перевищити світовий рекорд, поставивши планку на 2 м 29 см. Юнак не перевищив світовий рекорд, хоча певен дотепер, що це було можливо. Але він переміг у своєму стилі. Це історія спорту. Хлопчика звали Дік Фосбері.

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 перекатом з п'яти на носок, руки на пояс (10 с);
- ходьба, високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (45 с);
- біг «змійкою» (45 с);
- ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за ознаками втоми.

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

4. Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

<https://www.youtube.com/watch?v=CxzntKpr8zY>

1. В. п. — стоячи, м'яч у правій руці. 1 — підняти руки через сторони вгору, перекласти м'яч у ліву руку над головою; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне (8 р.).

2. В. п. — стоячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — нахил тулуба вперед, перекласти м'яч за ногами у ліву руку; 3—4 — в. п.

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

3. В. п. — сидячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — підняти праву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у ліву руку; 3—4 — в. п.; 5—6 — підняти ліву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у праву руку; 7—8 — в. п.

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

4. В. п. — стоячи навколішки, м'яч на підлозі. 1—2 — підняти праву руку з м'ячем угору, а ліву ногу назад (вдих), 3—4 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих), 5—6 — підняти ліву руку з м'ячем угору, праву ногу назад (вдих); 7—8 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

5. В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги разом), у чергуванні з ходьбою (30 р.). 6. Вправа на відновлення дихання. В. п. — «сидячи по-турецьки», руки за головою. 1 — нахил голови назад, глибокий вдих носом; 2 — опустити підборіддя на груди, видих ротом. (4—5 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

1. Стрибки у висоту

https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu_V8Ys

Стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів (стрічок)

ОМВ. Вправу виконувати поточним методом. Звернути увагу на приземлення на дві ноги. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Сила поштовху максимальна.

2. Вправи на розвиток швидкості

<https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA>

3. Розвиток швидкості: біг із прискоренням до 10 м

ОМВ. Максимальна швидкість. Пояснити про «вибухову силу».

4. Рухлива гра «Пень»

Щоб було цікавіше, необхідно дібрати відповідну лічилку. Наприклад: Раз, два, три, чотири, п'ять. Почали у колі ми кружлять. Покружляли, розійшлися. Ні на кого не дивися! Саме цю лічилку не випадково взято, адже грають уп'ятьох. Четверо стають по кутах квадрата, а п'ятий — посередині. Він і починає гру: підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує: «Пень, пень, дай конопель, трошки горошку. Олії з ложку! За останнім словом усі четверо поспішають помінятися місцями. Кожний з тих, хто до нього ближче подає знак непомітно так, щоб п'ятий не побачив. А він намагається захопити чийсь місце, щойно

воно звільниться. Коли йому це вдається, то на середину виходить той, хто не встиг перескочити.

5. Руханка https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phfg

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Вправа на релаксацію «Водоспад»

Набудьте зручної пози, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте подумки все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло та енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все бб неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили із себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.

2. Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

3. Підбиття підсумків уроку



Спорт – ліки від поганого настрою