

Дата: 16.05.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.

Тема. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Потяг».

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 800 м.
3. Провести тестування ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості.
4. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Потяг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні лави, мішечки з піском, секундомір.

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. Шикування 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 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=ei_h9Xs8CW8

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.). 101

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

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

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).

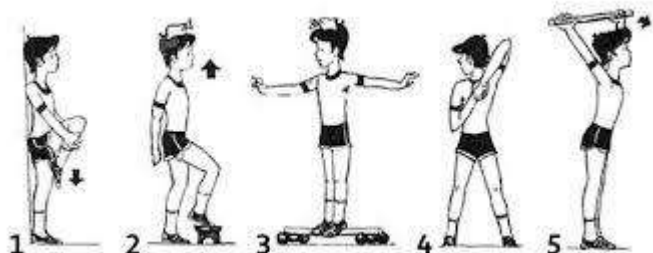
9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Вправи для формування постави

<https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g>



Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з лавровим вінком). Кисті рук зчепити за спиною, праву руку тримати зверху над лопатками, ліву — внизу під лопатками («замочок»), змінювати положення рук. Виконувати вправу, перекладаючи дрібні предмети з руки в руку за спиною.

ОМВ. Зберігати правильну поставу, намагатись не загубити мішечок (по 8 р.).

2. Розвиток витривалості: рівномірний біг до 800 м

ОМВ. Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

3. Тестування ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості.

Опис проведення тестування:

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

4. Рухлива гра «Потяг»

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки («станції») заввишки 1,5 м, оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

ОМВ. Можна «чіпляти» по одному учасникові. Можна «чіпляти» по двоє учасників. Можна «чіпляти» всю команду.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Руханка-гра «Танець робота»

<https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4>

2. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

3. Підбиття підсумків



Пам'ятай:

Спорт – це круто!

