

**Дата: 05.03.2024    Фізична культура    Клас: 3-Б    Старікова Н.А.**

**Тема. «Машина часу. Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»**

### **Завдання уроку:**

- Ознайомити з правилами безпеки під час металевих дій та стрибкових вправ.
- Навчати техніки стрибків у висоту з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» з 5—7 кроків розбігу.
- Навчати техніки метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця, у вертикальну ціль.
- Навчати ударів м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль.
- Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Швидше біжи! Стоп!».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, мотузка/гумова стрічка, малі м'ячі, мішені для метання та ударів, футбольні м'ячі.

### **Сюжет уроку**

Сьогодні ми вирушимо в подорож машиною часу, завдяки якій ми перенесемося у часи Давньої Греції. Зародження Олімпійських ігор пов'язують із ім'ям легендарного грецького героя Геракла. Усі змагання та конкурси відбувалися у давньогрецькому поселенні Олімпія. Переможців у спортивних змаганнях називали «олімпіоніки». Олімпійські ігри були присвячені Зевсу



Олімпійському. Програма ігор передбачала парад учасників, спортивні змагання в бігу, стрибках у довжину, метанні списа й диска, боротьбу, перегони колісниць. Славнозвісні Олімпійські ігри на честь Зевса Олімпійського зародилися ще в Стародавній Греції та проводилися з 776 року до н. е. кожні 4 роки у місті Олімпія. Спортивні змагання мали настільки грандіозний успіх та велике значення для тогочасного суспільства, що на час Олімпійських ігор припинялися війни і відновлювалося священне перемир'я. Звідусіль до Олімпії прямували люди: хто діставався пішки, хто — верхи, а дехто навіть плив кораблем, аби поглянути на величних грецьких атлетів. Після урочистої перемоги та церемонії нагородження (вручення вінка зі священної маслини та пальмової гілки) олімпіонік жив дуже заможливо. На його честь улаштовували свята, співали гімни, виготовляли статуї

## **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](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

### **Правила безпеки:**

- ❖ Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка та перетинати цю зону.
- ❖ Не можна повертатися спиною до напрямку польоту м'яча.
- ❖ Заборонено виконувати метання без дозволу і відома вчителя.
- ❖ Метати тільки в напрямку, зазначеному вчителем.
- ❖ Під час метання обрати такий напрямок, щоб м'яч не влучив у вікно чи людей.
- ❖ Не подавати м'ячі для метання кидком.
- ❖ М'ячі для метання збирати тільки з дозволу вчителя.
- ❖ Стояти на шляху розбігу й біля місця приземлення під час стрибків не можна, щоб запобігти травмуванню.
- ❖ Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням.
- ❖ Не приземлятися на руки, аби не травмуватися.
- ❖ Стрибки виконувати тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце приземлення.
- ❖ Не перебігати місце, де виконують вправи з бігу, стрибків і метання.

### **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>**

## **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)**

## 1. Стрибок у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги»



### *Підготовчі вправи*

Стрибок через мотузку заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однієї ноги і махом другою з приземленням на обидві ноги. Те саме — з 3—4-х кроків розбігу з одночасним махом рук уперед — угору.

**ОМВ.** Мотузку закріплено на двох стояках на висоті 20—25 см від підлоги. Відштовхування однією ногою з одночасним махом рук угору. М'яке приземлення. Розбіг перпендикулярний до перешкоди (мотузки); у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземлення на обидві ноги, виносячи руки вперед — в сторони. Аби створити умови для правильного виконання поштовху (вперед — угору), на місце приземлення (на відстані 70—80 см за перешкодою) кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконати поштовх угору.

Техніка стрибка починається з першого кроку розбігу, що складається з 5—7 кроків, переходу через планку/мотузку та приземлення.

Розбіг відрізняється тільки напрямком, прямолінійний під кутом 45 град. до планки/мотузки. Початок розбігу: одна нога ззаду, друга — на лінії. Перші кроки розбігу виконують: ставити стопу з носка, а останні три кроки — з п'яти.

Відштовхування виконують дальньою від планки/мотузки ногою на відстані 50—60 см від неї.

### *Імітаційні вправи:*

- ☐ стоячи на поштовховій нозі, виконання махів вільною ногою;
- ☐ виконання замахів маховою ногою з роботою рук;
- ☐ виконання відштовхувань, виводячи синхронно вперед — угору руки.

### *Пробні стрибки:*

- ☐ виконання відштовхувань, виводячи синхронно вперед — угору руки;
- ☐ відштовхування через 3, 5, 7 кроків;
- ☐ стрибки через планку з прямого розбігу;
- ☐ стрибки через планку з вертикальним положенням тулуба з 3—5 кроків.

**ОМВ.** Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Поступово вивчити техніку виконання стрибка, виконати підвідні вправи. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

## 2. Метання м'яча «з-за спини через плече»

<https://www.youtube.com/watch?v=t9TupE7W5I4>

### Техніка:

В. п. — учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, права — на крок позаду на носок. М'яч тримає у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання, праву ногу позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиється уперед, виконується стрибок уперед із лівої ноги на праву.

**ОМВ.** На дальність з місця, у вертикальну ціль (мішень  $1 \times 1$  м) на висоті 3 м з відстані 8—10 м.

## 3. Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу [https://www.youtube.com/watch?v=QJwvy28\\_2zE](https://www.youtube.com/watch?v=QJwvy28_2zE)

Щоб ударити по м'ячу серединою підйому, слід відійти на кілька кроків назад від нього, розігнатися, в кінці розбігу опорна нога має бути на 10—15 см збоку від м'яча. Під час удару опорна нога піднімається на носок, щоб ногою, яка робить удар, не зачепити землю.



## 4. Удар внутрішньою частиною підйому

Його виконують так само, як і удар серединою підйому, але в останній перед ударом момент необхідно розвернути носок ноги назовні. Розбіг виконується під кутом у напрямку удару. Опорну ногу потрібно поставити на зовнішню частину стопи збоку від м'яча на 20—30 см, сам удар спрямувати на м'яч трохи збоку від його центру. **ОМВ.** У вертикальну ціль (смуга завширшки 1,5 м,

завдовжки 8—10 м) та горизонтальну ціль (смуга завширшки 1,5 м, завдовжки 8—10 м). Середина підйому — це та частина стопи, що покриває шнурівку взуття. Стати перед м'ячем, замахнутись правою (лівою) ногою так, щоб влучити серединою підйому, але обмежитись чітким підведенням ноги до м'яча; стежити, щоб правильно стояла опорна нога, а середина підйому припадала на середину м'яча. Тренувальні вправи слід виконувати в парах.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3-5 хв)

#### 1. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»

Учні утворюють коло, посередині — учитель із м'ячем. Підкидаючи м'яч угору, вчитель називає чиєсь ім'я. Усі розбігаються навсібіч, а той, кого назвали, біжить до м'яча, ловить його і кричить: «Стоп!». Усі зупиняються на місці, а гравець м'ячем намагається в когось поцілити. Якщо йому це вдається, тоді той стає «ловцем».

2. Руханка «Бджілка Ляля» [https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k)

3. Організаційні вправи.

4. Підбиття підсумків уроку.



***“Бути чемпіоном означає діяти як  
чемпіон.***

***Ви повинні навчитися перемогати, а не  
тікати, коли ви програєте”. – Ненсі***



*Керріган, фігуристка, бронзова і срібна медалістка  
Олімпійських ігор*