

Дата: 21.03.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.

Тема. *«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ з обручами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах».*

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. Сприяти розвитку стрибучості, уважності естафетою «Гігантський крок»

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, підвішені предмети (стрічки), кеглі/позначки, каремати.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім про українського спортсмена-легкоатлета, чемпіона зі стрибків Сергія Бубку. Це перша у світі людина, яка стрибнула вище шести метрів. Єдиний легкоатлет, який переміг на шести чемпіонатах світу. Чемпіон Олімпійських ігор, видатний українець. Сьогодні на уроці ми будемо тренуватися, як олімпійські чемпіони. Наш герой захоплюється музикою, футболом і тенісом.



(До розвитку швидкості) Особливістю тренувань Сергія Бубки були біг і стрибки у висоту. Для того аби високо стрибнути, йому потрібно було дуже швидко розбігтися.

Тренер Сергія Бубки наголошував на гармонічному розвитку у своєму вихованці сили, швидкості, техніки. Бубка вивчав усі види легкої атлетики.

(До стрибків) Світового успіху він досяг завдяки стрибкам у висоту із жердиною. Його рекордом був стрибок у висоту 6,15 м. (Навести наочний приклад згідно із приміщенням.)

У дитинстві Сергій Бубка, як і всі хлопці, любив грати в ігри. В іграх зі стрибками він був найуспішнішим. Сергій Бубка дуже багато тренувався. Тільки завдяки праці й завзятості зміг досягти світових висот у спорті. Беріть із нього приклад і теж досягнете успіху!

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 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 обручами

<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvxhXM>

1. В. п. — стоячи, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч угору, потягнутись вгору (вдих); 2 — в. п.

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

2. В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — нахил тулуба назад; 3—4 — в. п. **ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.). 65

3. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, обруч у руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально. 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — водночас підняти вгору голову, руки, груди, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою внизу. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

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

7. Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання. В. п.— ноги на ширині плечей, руки з обручем уперед. 1 — нахил тулуба вперед, потягнутись за руками (видих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (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 «Стрибки по купинах»

<https://www.youtube.com/watch?v=IU5NZG973xo>

Учні класу об'єднуються у дві (три, чотири) команди, які шикуються за лінією старту. Навпроти них позначають два ряди «купин» (намалювати невеликі квадрати або кола) на відстані 50 см один від одного. У кожному ряді — по 8—10 «купин». За сигналом гравці, які стоять у колонах першими, перестрибуючи з «купини» на «купину», долають відстань, намагаючись не потрапити «в болото».

Гра завершується тоді, коли вся команда подолає цю відстань. Перемагає команда, яка швидше подолає визначену дистанцію та під час проходження дистанції припуститься меншої кількості помилок.

Перед початком гри учням потрібно показати, як виконувати стрибки з «купини» на «купину».

ОМВ. Кожен наступний гравець має право починати біг тільки тоді, коли попередній подолав усі «купини». Гравець отримує штрафний бал, якщо під час стрибка не потрапить ногою на «купину» або переступить лінію квадрата (кола). Суддями є самі учні. На кожную команду призначають двоє суддів — один на дистанції (стежить, як учасник виконує стрибки по «купинах»), інший — біля команди (стежить, аби учасник не вибігав раніше, ніж закінчить дистанцію попередній учасник). Загальне керівництво здійснює учитель

5. Руханка «Макарена»

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

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. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

3. Підбиття підсумків уроку



***Фізична активність – запорука краси тіла
та бадьорості розуму***