

Дата: 12.03.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.

Тема. «У лісі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Естафети.

Завдання уроку

1. Вправляти у бігу з подоланням перешкод.
2. Вправляти у метанні м'яча у горизонтальну ціль.
3. Вправляти у веденні м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності та швидкості естафетою-слалом.

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, футбольні м'ячі, стійки, умовна канава завширшки до 1 м, каремати.

Сюжет уроку

Немає нічого гарнішого, ніж весняний ліс! Він світлий та радісний. Навесні лісові дерева та кущі надягають нове вбрання. Свіже зелене листя знову шелестить на гілках. Земля під деревами вкривається травичкою та м'яким мохом.

Я вас запрошую на прогулянку лісом. Усе в лісі оновлюється навесні. Білі берізки, наприклад, прикрашаються пахучими «сережками». Навіть вічнозелені сосни та ялинки в похмурому бору не лишаються осторонь від весни. Вони змінюють свою темну глицю на молоду, світлу та ніжну. По стовбурах дерев біжать свіжі соки, оновлюється навіть кора. Яскраве весняне сонце освітлює стовбури, вони неначе теж світяться бурштиновим світлом. Це час, коли можна набрати в березовому гаю цілющого соку. Можете пригадати назви відомих вам дерев?

Як же добре бігати весняним лісом. Повітря чисте та свіже, лісові запахи...

Багато людей люблять грати з м'ячем під час пікніку у лісі.

Оживають лісові комахки, жучки, сонечка, джмелі. Розцвітають перші лісові квіти. Спочатку на мокрій землі з'являються білі проліски, а потім — жовті та фіолетові крокуси. Щодня в лісі дедалі більше квітів: примули, медунки, незабудки, дзвіночки, конвалії, дикі нарциси, дикі тюльпани! Комахи літають над ними, збирають перший нектар.

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

2. Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>

ходьба (10 с);

ходьба із зупинками за сигналом (30 с);

ходьба звичайна (10 с);

ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони — «долаємо перешкоди» (15 с);

ходьба звичайна (10 с);

ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);

ходьба звичайна (10 с);

біг у середньому темпі (1 хв); біг з високим підніманням стегон (20 с);

біг із захлестом гомілок (20 с); ходьба звичайна (15 с).

4. Перешиккування.

5. Комплекс ЗРВ на місці <https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM>

1. «Дуб». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. «Гілочки хитаються». В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — прямі руки схрестити перед собою; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Верб». В. п. — стоячи на колінах, руки в сторони — назад. 1 — нахил тулуба вперед, руками намагатись торкнутися підлоги, голова вниз (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Сухі гілки». В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — перекач з живота на спину; 3—4 — перекач зі спини на живіт.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. Перекачати праворуч та ліворуч (8 р.).

5. «Листочки». В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — зігнути ноги в колінах, обхопити їх руками, голову підтягнути до колін; 3—4 — в. п.

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

6. «Ялинка». В. п. — стоячи, руки «в замок» за спиною, ноги разом. 1 — підвестись на носки, руки назад — вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

7. «Осика». В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги нахрест), чергуючи з ходьбою (20 р. Ч 2 підходи).

8. «Рубаємо дрова» (на відновлення дихання). В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз «у замок». 1 — руки вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п., промовити: «Ух!» (видих).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

1. Біг з подоланням перешкод

ОМВ. Через умовну канаву, завширшки до 1 м. Учні біжать по колу у помірному темпі. На першому колі слід установити одну перешкоду, на другому колі — дві перешкоди, на третьому колі — три перешкоди. Стежити за дотриманням правил безпеки.

2. Метання малого м'яча <https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM>

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учні класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

3. Ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9hIxWmfExs>

Вправи для тренування техніки ведення м'яча

1. На дистанції у 30 м виконати ведення м'яча середньою частиною підйому з торканням до нього не менше, ніж тричі під час швидкого бігу.
2. Ведення м'яча вісімкою.
3. Ведення м'яча по колу.

ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-поточковий метод організації діяльності.

Стежити за поставою, за правильним виконанням; пояснити, показати.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Естафета-слалом. ЧУЧА-ЧАЧА | Руханка для дітей

https://www.youtube.com/watch?v=r6RGilv_iGw

Об'єднати учнів класу у 2 команди. За сигналом, учень, який перебуває попереду, починає ведення м'яча між стійок (фішок). Довжина дистанції — 10 м. Відстань між стійками (прапорцями) — 1—3 м. Другий гравець починає ведення, коли йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Коли всі учні виконали завдання, забіг закінчено. Команда, яка швидше виконала завдання, отримує бал.

2. **Шикування в шеренгу.**
3. **Організаційні вправи.**
4. **Підбиття підсумків уроку.**

