

**Дата: 29.02.2024    Фізична культура    Клас: 3-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема. «Брюс Лі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Міст». Метання. Розвиток сили. Естафета з обручами.**

**Завдання уроку:**

- Закріпити техніку виконання «моста» із положення лежачи.
- Закріпити техніку метання малого м'яча «з-за спини через плече».
- Сприяти розвитку сили згинанням і розгинанням рук у положенні лежачи на спині, утримуючи обтяження до 1 кг.
- Сприяти розвитку спритності естафетою з обручами.

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, обтяження до 1 кг, обручі.

**Сюжет уроку**

Розповідь про Брюса Лі — видатну людину з надзвичайними можливостями. Він був кіноактором. Дуже талановитий, буквально за 3 заняття опанував рухи техніки Тайцзицюань, базове навчання якого зазвичай триває тижнями. Особливо добре йому вдавалися вправи з нунчаками. Пізніше він також вивчив дзюдо, джиу-джитсу і бокс. *(До ЗРВ)* Він був настільки талановитим, що винайшов свою систему тренувань бойовими мистецтвами. Кожна вправа означала якусь тварину. *(До акробатики та метання)* Основу його тренувань становили елементи гімнастики та акробатики, бо китайці використовували гімнастику з давніх-давен.

Він міг утримувати на витягнутій уперед руці гирю масою 34 кг протягом декількох секунд. Його удари були настільки швидкими, що часом їх не вдавалося зняти звичайною відеокамерою. Він міг підкидати в повітря зерна рису й ловити їх паличка-ми для їжі. Він міг пальцями пробити запечатану банку коли (у ті часи банки виготовляли зі сталі й були значно товстішими, ніж сучасні). Він міг віджиматися на двох пальцях однієї руки, а також підтягуватися, використовуючи тільки мізинець для обхвату перекладини. Він був дуже ввічливим у спілкуванні, шанобливо ставився до оточуючих, поважав старших. Беріть із нього приклад, навчайтеся та розвивайтеся.

**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)

**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).**

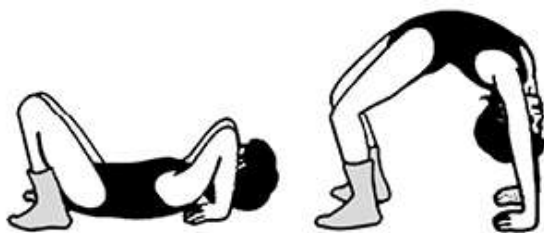
**5. Комплекс ЗРВ на місці** <https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE>

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

**1. «Міст» із положення лежачи**

<https://www.youtube.com/watch?v=5UC6-gCpAK4>

Після виконання вправи виконати 2—3 нахили тулуба вперед.



**2. Метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах**

<https://www.youtube.com/watch?v=u-bnnK86UkA>



**Техніка роботи рук.** М'яч тримати у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути та нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання. Одночасно рука швидко рухається над плечем уперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиється трохи уперед.

**3. Розвиток сили:** у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг

**ОМВ.** Дівчата — 10—15 р., хлопці 20—25 р.

### **ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

#### **1. Естафета з обручами**

Учні класу утворюють дві команди. Двоє учасників стоять на фініші з обручами напроти кожної команди. Кожен учасник з команди біжить до обруча, пролазить крізь нього і повертається бігом, передаючи естафету наступному.

#### **2. Руханка «Черепаша Аха Аха»**

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_ZN5XiAIbE](https://www.youtube.com/watch?v=m_ZN5XiAIbE)

#### **3. Організаційні вправи.**

#### **4. Підбиття підсумків уроку.**



***Спорт – це сила, що дає всім дітям крила!***