

*Дата: 04.03.2024    Фізична культура    Клас: 3-Б    Старікова Н.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 паличками 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 перекладки. 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.

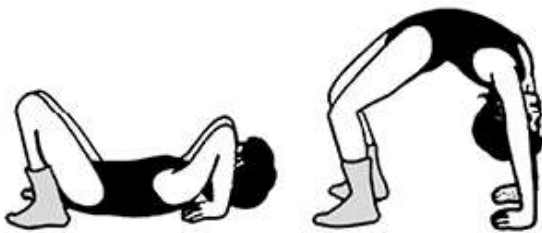
3. Різновиди ходьби та бігу: <https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- 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 нахиляється 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.

### III. 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 справи.

#### 4. Підбиття підсумків уроку.



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