***Дата: 11.03.2024 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Юшко А.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.** Вправлятиу бігу з подоланнямперешкод.

**2.** Вправляти у метаннім’яча у горизонтальнуціль.

**3.** Вправляти у веденнім’ячавивченими способами міжстійок, з обведеннямстійок.

**4.** Сприятирозвиткугнучкості.

**5.** Сприятирозвиткуспритності та швидкостіестафетою-слалом.

**Інвентар:** музичнийпрогравач, свисток, малім’ячі, футбольнім’ячі, стійки, умовна ка­нава завширшки до 1 м, каремати.

**Сюжет уроку**

Немаєнічогогарнішого, ніжвеснянийліс! Вінсвітлий та радісний. Навеснілісові дерева та кущінадягаютьновевбрання. Свіжезеленелистязновушелестить на гіл­ках. Земля під деревами вкриваєтьсятравичкою та м’якиммохом.

Я вас запрошую на прогулянкулісом. Усе в лісіоновлюєтьсянавесні. Біліберіз­ки, наприклад, прикрашаються пахучими «сережками». Навітьвічнозелені сосни та ялинки в похмурому бору не лишаютьсяостороньвідвесни. Вони змінюють свою темну глицю на молоду, світлу та ніжну. По стовбурах дерев біжатьсвіжі соки, оновлюєтьсянавіть кора. Яскравевеснянесонцеосвітлюєстовбури, вони неначетежсвітятьсябурштиновимсвітлом. Це час, коли можнанабративберезовому гаю цілющого соку. Можете пригадатиназвивідомих вам дерев?

Як же добребігативеснянимлісом. Повітрячисте та свіже, лісові запахи...

Багато людей люблятьграти з м’ячемпід час пікніку у лісі.

Оживаютьлісовікомашки, жучки, сонечка, джмелі. Розцвітаютьпершілісовіквіти. Спочатку на мокрійземліз’являютьсябіліпроліски, а потім — жовті та фіолетовікро­куси. Щодня в лісідедалібільшеквітів: примули, медунки, незабудки, дзвіночки, конва­лії, дикінарциси, дикітюльпани! Комахилітають над ними, збирають перший нектар.

ХІД УРОКУ

**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (***12—15 хв***)**

***1.Правила технікибезпекипід час занять спортом в домашніхумовах.***

<https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0>

***2. Шикуванняу шеренгу. Привітання. Організаційнівправи.***

***3. Різновидиходьби та бігу:*** [***https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA***](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. Перешикування.**

**5. Комплекс ЗРВ на місці** [**https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM**](https://www.youtube.com/watch?v=fGNyhN3ZTvM)

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

**ОМВ.** Темп виконаннясередній (8 р.).

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

**ОМВ.** Темп виконаннясередній (8 р.).

**3. «Верба».** В. п. — стоячи на колінах, руки в сторони — назад. 1 — нахилту­луба вперед, руками намагатисьторкнутисяпідлоги, голова вниз (видих); 2 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконаннясередній (8 р.).

**4. «Сухігілки».** В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — перекат з живота на спину; 3—4 — перекат зіспининаживіт.

**ОМВ.** Диханнявільне. Темп виконаннясередній. Перекати 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 — під-вестись 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 навхрест), чергуючи з ходьбою (20 р. Ч 2 підходи).

**8. «Рубаємо дрова»** (на відновлення дихання). В. п. — стоячи, ноги на ши¬рині 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.).

**ІІ. 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.

1. **Метання малого м’яча** [**https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM**](https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM)

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учнів 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 дотриман¬ням правил безпеки.

1. **Ведення м’яча між стійок, з обведенням стійок** [**https://www.youtube.com/watch?v=Z9hIxWmfExs**](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-потоковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням; пояснити, показати.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

1. **Естафета-слалом.ЧУЧА-ЧАЧА | Руханка для дітей** [**https://www.youtube.com/watch?v=r6RGilv\_iGw**](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.**

******

***Коли ми займаємося спортом, наш організм виділяє ендорфіни – гормони щастя, які покращують наш настрій та зменшують рівень стресу.***