***Дата: 14.03.2024 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Юшко А.А.***

**Тема. «Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м’яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу».**

**Завдання уроку**

**1.** Вправляти у бігу з подоланням лабіринту.

**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 рухливою грою «Життя лісу».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, малі м’ячі, футбольні м’ячі, стійки, бар’єри та інший інвентар для утворення лабіринту.

**Сюжет уроку**

Сьогодні я  вам розповім історію про одного героя. Він був вільним дрібним землевласником, але його несправедливо позбавили титулу й маєтку. Він дуже засмутився, але не зневірився. Він багато розмірковував про несправедливість і  як з ним учинили зарозумілі графи. І відповідь знайшлася. Він мав добре серце. Він почав багато тренуватися, вчився того, чого не знає. Його дуже обурювало зарозуміле ставлення багатіїв до бідняків. Вони знущалися з них, кривдили. Він прагнув це змінити. Для нападу на  іншого багатія наш герой придумав дуже кумедне покарання за погане ставлення до простого народу. Він скомандував своїм розбійникам закидати вельможу яйцями й томатами. Лісове життя подобалося нашому героєві. Він був господарем Шервудського лісу. Незабаром і сам народ назвав його королем Шервудського лісу. Він зовсім не прагнув повертатися в місто, йому подобався спокій лісу. Його любив простий народ за його вчинки, адже він захищав простих людей від несправедливості. Він був шляхетним ватажком лісових розбійників, який зі своєю бандою в Шервудському лісі грабував заможних, віддаючи награбоване біднякам.

**Суть уроку**

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться на уроці.

ХІД УРОКУ

**І. 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.Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.**

**3. Різновиди ходьби 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 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. Комплекс ЗРВ у русі (***роздільний спосіб***)** [**https://www.youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok**](https://www.youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok)

**1.** В. п. — о. с., вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, руки вперед; 2 — приставити ліву, руки вниз.

**ОМВ.** Повторити 8 р. Стежити за поставою.

**2.** В. п. — о. с., вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою; 2 — приставити праву; 3 — упор присівши; 4 — в. п.

**ОМВ.** Повторити 10 р. Темп виконання середній.

**3.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — нахил уперед, руки вперед; 2 — випрямляючись поворот ліворуч кругом у в. п.; 3—4 — те саме, але з поворотом в іншу сторону.

**ОМВ.** Повторити 8 р. Спина пряма.

**4.** В. п. — руки назад, вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою вперед, руки вгору; 2 — приставляючи праву, нахил уперед, руки назад; 3 — випрямитися, крок лівою вперед, руки вгору; 4 — приставляючи праву, в. п.

**ОМВ**. Повторити 10 р. Ноги в колінах не згинати.

**5.** В. п. — руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, нахил ліворуч, руки за голову; 2 — приставляючи ліву, в. п.

**ОМВ.** Повторити 10 р. Дотримувати дистанції.

6. В. п. — руки вперед — назовні, долонями вниз, вишикувавшись у колону. 1 — мах лівою; 2 — крок лівою; 3—4 — те саме правою.

**ОМВ.** Повторити 10 р. Коліна не згинати.

**7.** В. п. — руки на пояс, вишикувавшись у колону. 1—4 — стрибки на двох; 5—8 — те саме з поворотом в іншу сторону.

**ОМВ.** Повторити 32 р. Послідовними стрибками поворот ліворуч на 360 град. ІІ.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)**

1. **Біг із подоланням перешкод** [**https://www.youtube.com/watch?v=WQvb9V0tnLw**](https://www.youtube.com/watch?v=WQvb9V0tnLw)

ОМВ. Через бар’єри заввишки до 50 см. Учні біжать по колу. Темп виконання по¬мірний. На першому колі потрібно встановити один бар’єр, на другому колі — два бар’єри, на третьому колі — три бар’єри. Стежити за дотриманням правил безпеки.

1. **Метання малого м’яча** [**https://www.youtube.com/watch?v=7YISbunEPEA**](https://www.youtube.com/watch?v=7YISbunEPEA)

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 дотриманням правил безпеки.

1. **Ведення м’яча між стійок, з обведенням стійок** [**https://www.youtube.com/watch?v=mfQkVZ1Orbc**](https://www.youtube.com/watch?v=mfQkVZ1Orbc)

ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-потоковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

1. **Рухлива гра «Життя лісу»**

Кожний учасник обирає собі рослину або дерево, що йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом усі перетворюються на «ліс», реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.

1. **Руханка з Юрієм Ткачем** [**https://www.youtube.com/watch?v=NSCGSEy94sk**](https://www.youtube.com/watch?v=NSCGSEy94sk)
2. **Розвиток гнучкості** [**https://www.youtube.com/watch?v=SlBRbXl3f50**](https://www.youtube.com/watch?v=SlBRbXl3f50)
3. **Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.**

**4. Підбиття підсумків уроку**



***Фізкультура та***  ***спорт допомагають долати стрес та зміцнюють нервову систему.***