***Фізична культура 11.01.2024 3-Б Уроки № 47 Старікова Н.А.***

**Тема. *«Встигнути все». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ зі скакалкою. Тримання та підкидання м’яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Встигнути все».***

**Завдання уроку**

1. Навчати тримати баскетбольний м’яч. (50 — повторити, 51 — закріпити.)

2. Навчати підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою. (50 — повторити, 51 — закріпити.)

3. Сприяти розвитку гнучкості.

4. Сприяти розвитку спритності, рухової активності рухливою грою «Встигнути все».

**Інвентар:** музичний програвач; свисток; каремати; м’ячі (футбольні або баскетбольні (мінібаскетбольні, малі тенісні); скакалки; 2 відра або тази; багато дрібних предметів; надувні кульки.

**Сюжет уроку**

Коли ти спритний, можна встигнути все: ухилитися від стіни, що падає, втекти від

людини, яка хоче тобі заподіяти шкоду, перестрибнути яму з крокодилами, ховатися в джунглях від зграї ягуарів, сховатися від дощу з павуків, робити одночасно кілька справ, працюючи обома руками, читати журнал і мити посуд… Урок буде присвячений виконанню кількох справ одночасно руками і ногами.

**Опорний конспект 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_0>

2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.

- Шикування в шеренгу, колону;

- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

3. Різновиди ходьби та бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- звичайна;

- на носках;

- на зовнішній стороні стопи;

- на внутрішній стороні стопи;

- на п’ятках;

- у напівприсіді;

- у повному присіді, як «грибочки»;

- «змійкою»

*ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.*

4. Комплекс ЗРВ зі скакалкою

<https://www.youtube.com/watch?v=9EAZmgc7_yM>

1. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо позаду внизу. 1—2 — крок

правою вперед, ліва назад на носок, прогнутися, скакалку відвести назад;

3—4 — в. п.; 5—8 — те саме з другої ноги.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

2. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо вгору. 1 — присісти, покласти

скакалку на підлогу; 2 — встати, руки за голову; 3 — присісти, взяти скакалку; 4 — в. п.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

3. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною. 1 — згинаючи праву, нахил ліворуч, праву руку вгору, ліву

вниз; 2 — в. п.; 3—4 — те саме в іншу сторону.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

4. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо попереду. 1 — згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку; 2 — крок правою в стійку ноги нарізно, права попереду; 3 — перемах назад, зігнувши праву; 4 — в. п.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (16 р.).*

5. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони — назад — донизу, скакалка

під гомілками. 1—2 — нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку;

3—4 — в. п.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

6. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгору. 1—2 —

з напівповоротом тулуба ліворуч, коло руками вперед, ліворуч від тулуба;

3—4 — те саме в іншу сторону.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

7. В. п. — лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою. 1—2 —

згинаючи ноги вперед, перемахнути ними через скакалку; 3—4 — в. п.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

8. В. п. — упор присівши, скакалка складена навпіл за ногами. 1 — поштовхом рук набути упор лежачи, не торкаючись/наступаючи скакалки; 2 —поштовхом рук набути упор присівши.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).*

9. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу широким хватом. 1 — скакалку вгору і викрут у плечових суглобах; 2 — скакалку вниз — назад; 3 —скакалку вгору і зворотний викрут у плечових суглобах; 4 — в. п.

*ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (6—8 р.).*

Спокійна ходьба на місці впродовж 30 с.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)**

1. Тримання мінібаскетбольного м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=XV3ImmkRdJg>

*ОМВ. Узяти м’яч до рук, пальці розчепірені, фаланги пальців зігнуті та охоплюють м’яч.*

1. Підкидання малого м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою

<https://www.youtube.com/watch?v=xDaa0kbmbzg>

*ОМВ. Виконувати без урахування часу у вигляді естафети, об’єднавши учнів класу у 2 команди. Відстань — 20 м. Перші учасники команд, досягнувши фінішної позначки на дистанції, передають м’яч, прокочуючи його по підлозі наступним учасникам своєї команди.*

1. Рухлива гра «Встигнути все

Учнів класу об’єднати у 2 команди. Перед кожною командою стоїть ємність

(таз або відро), а навколо нього у радіусі 1 м хаотично розкидані дрібні предмети. Завдання: не допустити торкання підлоги надувними кульками. Водночас потрібно поскладати дрібні предмети у ємність (поєднана робота на увагу

та на спритність). Команда, яка витратить на завдання менше часу, перемогла.

*ОМВ. Завдання виконують учні почергово з урахуванням сумарного часу. Можна*

*фіксувати час на папері, а потім* ***порахувати суму.*** *».*

Руханка "ЧІКУ-РІКУ"

[**https://www.youtube.com/watch?v=CSZYQToNbhc**](https://www.youtube.com/watch?v=CSZYQToNbhc)

**ІІІ**. **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)**

1. Розвиток гнучкості

<https://www.youtube.com/watch?v=SlBRbXl3f50>

1. В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками,

коліна не згинати (20—25 р.).

2. В. п. — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма (3 р. × 20 с).

3. В. п. — сід ноги разом. Перекочування м’яча по стегнах від себе і до себе.

4. В. п. — сід ноги разом, м’яч у руках. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками з м’ячем, коліна не згинати.

5. В. п. — сід ноги нарізно, м’яч біля стоп. Пружинисті нахили вперед, поклавши руки на м’яч, коліна не згинати.

*ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.*

1. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.
2. Підбиття підсумків уроку

**Пам’ятай:**

У здоровому тілі - здоровий дух!