***Фізична культура 15.01.2024 3-Б Старікова Н. А.***

**Тема. *«Історія м’яча». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із м’ячами. Упори. Ловіння м’яча. Рухлива гра «М’яч сусідові»***

**Завдання уроку:**

1. Сприяти розвитку сили згинанням та розгинанням рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи.

2. Навчати ловіння м’яча.

3. Удосконалювати вміння кидати та ловити м’яч рухливою грою «М’яч сусідові».

**Інвентар:** музичний програвач; свисток; каремати; м’ячі (футбольні, баскетбольні або волейбольні).

**Сюжет уроку**

М’яч виник дуже давно й за свою історію існування зазнав багато змін. Він є однією із найдавніших та улюблених іграшок усіх країн і народів. У Давній Греції, Римі та  Єгипті м’яч дуже любили. У  Давній Греції його уважали ідеальним предметом, оскільки він був у формі сонця. Отже, на думку греків, перейняв його чарівну силу. М’ячі шили зі шкіри та набивали яким-небудь пружним матеріалом, наприклад, мохом або пір’ям птахів, а римляни набивали насіннями плодів різних рослин. Також м’ячі плели з кори берези, липи або верби, а прості люди найчастіше м’ячі робили з ганчір’я. Пізніше здогадалися надувати шкіряний м’яч повітрям. Дівчата шили м’ячі з м’яких подушечок, а всередину вкладали камінці, загорнені в берест, або бубонці, отримували водночас м’ячик і брязкальце. Невеликі м’ячі використовували для ручних ігор, а м’ячами більших розмірів грали в ігри на зразок футболу. У різних країнах для виготовлення м’ячів використовували різні матеріали: м’ячі шили зі  шкір тварин, плели з  очерету, скручували з  ганчірок, вирізали з  дерева. 2 тис. років тому, у Римі, вчитель гімнастики Атциус, проходячи повз м’ясну крамницю, звернув увагу на  великий бичачий міхур. Надутий повітрям і  перев’язаний мотузкою, він висів над вхідними дверима для краси. Вітер тріпав міхур і стукав ним об стіну, а він відскакував. Атциус купив міхур, приніс додому й обшив його шкірою. Утворився легкий м’яч. Через багато років, в Америці, з’явився перший гумовий м’яч. Місцеві індіанці навчилися робити його зі  смоли, яку добували з  розрізів кори дерев. Такий м’яч називали  «каучу». Цей м’яч був дуже міцним і  добре підскакував. Каучуковий  (гумовий) м’яч першим з-поміж європейців побачив знаменитий мандрівник Христофор Колумб. Він був здивований, що великий і важкий м’яч так високо підскакує під час удару об землю, першим привіз його в Європу. Гумовий м’яч швидко поширився світом. Відтоді люди вигадали ще багато різних м’ячів. Тепер кожній спортивній грі відповідає свій м’яч.

**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**](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**](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 з м’ячем.**

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

1. В. п. — стоячи, м’яч у руках. 1 — руки вгору (прогнутися); 2 — в. П

2. В. п. — стоячи, м’яч у руках. 1 — руки вперед; 2 — руки до грудей; 3 — руки вперед; 4 — в. п.

3. В. п. — стоячи, руки вгору, м’яч у руках. 1—2 — руки зігнути назад; 3—4 — в. п.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м’яч у руках. 1—2 — нахил праворуч; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил ліворуч; 7—8 — в. п.

5. В. п. — сід ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — нахил до правої ноги; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил до лівої ноги; 7—8 — в. п.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, м’яч у руках. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м’яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.

8. В. п. — вузька стійка, м’яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п. ОМВ.

Усі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання. Перешикування у 2 шеренги

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)**

**1.Ловіння м’яча ОМВ.**

Великий м’яч міцно обхопити обома руками з двох протилежних сторін, пальці широко розчепірені; перед ловінням м’яча ноги повинні бути трішки зігнутими, кисті напівзігнутих рук на рівні грудей, лікті спрямовані вниз, долоні розгорнуті вперед — всередину; під час ловіння м’яча, що летить назустріч, удар пом’якшується рухом рук до грудей (до себе). Кидати м’яч способом на розгляд учителя.

**2.Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи ОМВ.**

З упору лежачи на стегнах набути упор на зігнутих руках (15 р.).

З упору лежачи набути упор лежачи на зігнутих руках (5—6 р.).

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)**

**1.Рухлива гра «М’яч сусідові»**

Учні утворюють коло на відстані одного кроку одне від одного. За колом стоїть ведучий. Учні передають м’яч то ліворуч, то праворуч, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м’яча. Той гравець, у якого він торкнеться м’яча, стає ведучим. М’яч не можна передавати через гравця. Хто це зробив, стає на місце ведучого.

**Руханка з м’ячем**

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

**2. Шикування в шеренгу.**

**3.Організаційні вправи.**

**4. Підбиття підсумків уроку**



***Пам’ятай:***

***Рух — супутник здоров’я.***