***Фізична культура 19.01.2024 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.** ***«Підготовка до корфболу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із м’ячами. Передачі м’яча. Упори. Рухлива гра «Корфбол».***

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор на уроках фізичної культури.

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

3. Повторити передачі м’яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги.

4. Сприяти розвитку спритності та влучності рухливою грою «Корфбол»

**Інвентар:** музичний програвач; свисток; каремати; м’ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); 2 обручі; картки з буквами: К, О, Р, Ф, Б, О, Л (× 2).

**Сюжет уроку**

Корфбол — це, насамперед, безконтактна та малотравматична гра. Вона стрімко популяризується у світі. На перший погляд, гра схожа на баскетбол. М’ячем також потрібно поцілити у  кошик, який тут називають корфом. Та  решта правил відрізняються. Наприклад, можна лише пасувати, жодного ведення м’яча. Матч триває 60 хвилин, тож слабакам тут не місце. Майданчик поділяють на дві зони — захисту та нападу. В обох мають стояти гравці кожної з команд. За правилами, їх восьмеро й обов’язково обох статей. Тримати інтригу щодо назви виду спорту до кінця уроку. Впродовж усього уроку надавати підказки.

**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;

- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (20—25 с);

- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 20 с);

- біг у середньому темпі (1 хв).

*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.Передачі м’яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги ОМВ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=KNlYu\_f3CgE**](https://www.youtube.com/watch?v=KNlYu_f3CgE)

2.Передача м’яча з ударом об підлогу штовханням двома руками від грудей вперед — низ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0**](https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0)

Місце удару за 2—3 м від того, хто передає. Приділити увагу точності передачі. Можна виконувати у парах або біля стіни (без пари).

3. 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** **«Корфбол»**

Утворити дві команди. Перший гравець намагається закинути м’яч у кільце (обруч) з будь-якого місця. Він може перебувати в будь-якій позиції — присідати, підстрибувати і т. ін. Решта гравців повинні влучити в кільце м’ячем, наслідуючи рух першого. Хто влучив у кільце, отримує букву «к»; хто вдруге — літеру «о»; хто втретє — літеру «р» тощо. Якщо гравець, який кидав м’яч першим, схибив, м’яч переходить до наступного гравця, і той намагається влучити в мішень, аби скласти слово «корфбол» для своєї команди.

**Руханка «Посмішка»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=V9plpdJqxNk**](https://www.youtube.com/watch?v=V9plpdJqxNk)

2. Шикування в шеренгу.

3. Організаційні вправи.

4. Підбиття підсумків уроку.



***Пам’ятай:***

***Здоровому все - здорово.***