***Дата: 20.02.2024 Фізична культура Клас: 3-Б Старікова Н.А.***

**Тема.**  **«Про розумне здоров’я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Боулінг».**

**Завдання уроку**

1. Навчити елементів акробатики: два перекиди вперед злито.

1. Вправляти у кидках м’яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.

1. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.

1. Сприяти розвитку спритності та влучності рухливою грою «Боулінг».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, мати, гімнастичні палиці, м’ячі малі, кеглі.

**Сюжет уроку**

У казковій державі жило-було Здоров’я. Воно любило людей. Щоранку на зарядку всіх піднімало, змушувало приймати прохолодний душ, обтиратися вологим рушником, стежило за правильним харчуванням. Люди намагалися уникнути цього, сподіваючись на таблетки, мікстури, мазі, сиропи. Один мудрець сказав: «Здоров’я в аптеці не купиш».

Набридло Здоров’ю по будинках бігати. Вирішило воно так: «Хто мене цінує, той сам вестиме здоровий спосіб життя. А хто не буде цього робити, той нехай за мною побігає, пошукає мене. Якщо знайде в аптеці — то добре. Та тільки здається мені, що аби бути здоровим, однієї аптеки замало. Таблетки, мікстури, мазі, сиропи допоможуть лише на час. А міцне здоров’я добувається довго». Так воно і є. Хто в житті береже своє здоров’я, постійно дбає про нього, тому все здорово. Не потрібно йому бігати, шукати здоров’я. А хто здоров’я свого не цінує, тому побігати за ним доведеться. Втратити здоров’я легко, а відновити дуже важко.

**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\_0**](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.**

**3. Різновиди ходьби та бігу:** [**https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA**](https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA)

* ходьба (10 с);

* ходьба на носках, руки вгору (15 с);

* ходьба звичайна (10 с);

* ходьба на п’ятах, руки за голову (15 с);

* ходьба звичайна (10 с);

* випадами вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с);

* ходьба звичайна (10 с);

* ходьба перекатним кроком (15 с);

* ходьба звичайна (10 с);

* біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв);

* ходьба звичайна (15 с).

**ОМВ.** Стежити за диханням та за правильністю виконання.

**4.Перешикування на 1—2 (1—3)** *(для утворення двох (трьох) шеренг).*

**5. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями** [**https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y**](https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y)

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — підняти палицю вгору, по-

дивитися на неї; 2 — в. п.

**ОМВ.** Спина пряма, темп виконання помірний (8 р.).

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу, верхній хват за кінці. 1—2 —

піднімаючи палицю вгору, викрут назад, руки прямі; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Сполучати рухи з диханням (8 р.)

**3.** В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально одним кінцем на підлозі, руки на верхньому кінці палиці. 1 — швидко підняти руки вгору з опле- ском над головою; 2 — в. п.

**ОМВ.** Виконуючи вправу, палицю тримати вертикально, не даючи палиці впасти (10 р.). Темп виконання швидкий.

**4.** В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед, водночас підняти руки вперед, глянути на руки; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Виконуючи вправу, потягнутися вперед (8 р.)

**5.**В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, палиця горизонтально. 1 — підня-

ти зігнуту ногу, водночас палицю опустити на коліно; 2 — в. п.

**ОМВ.** Вправу тричі виконати однією ногою, потім — другою. Носок піднятої ноги відтягнути, опорна нога пряма.

**6.** В. п. — стоячи на колінах, палиця позаду в прямих руках. 1 — прогнутися назад, торкнутися п’ят — видих; 2 — в. п. — вдих.

**ОМВ.** Голову не опускати (8 р.).

**7.**В. п. — сидячи, ноги зігнути перед палицею, що лежить на підлозі, руки

в упорі позаду. 1— перенести ноги через палицю, випрямити їх — вдих.

**ОМВ.** Відновити дихання після виконання стрибків.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА *(****17—20 хв****)***

1. **Акробатика:** два перекиди вперед злито[**https://www.youtube.com/watch?v=59S5KymNUvM**](https://www.youtube.com/watch?v=59S5KymNUvM)



***Техніка виконання.*** З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид. ***Послідовність навчання:***

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.

2.З упору присівши перекид уперед в упор присівши й стрибок угору.

3.З упору присівши два перекиди вперед в упор присівши.

***Типові помилки:***

1.Зупинка між перекидами.

2.Помилки, типові під час виконання перекиду вперед.

**2. Метання:** кидки м’яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), із наступним його ловінням.

3. **Розвиток сили:** піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

[**https://www.youtube.com/watch?v=ulshVtgoS30**](https://www.youtube.com/watch?v=ulshVtgoS30)

**ОМВ.** Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 10 р., хлопці — 15 р. Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (***3—5 хв***)**

1. **Рухлива гра «Боулінг»**

Учні класу об’єднуються у дві команди. Кожна команда шикується у свою шеренгу і влучає снарядами (котять м’яч) у ціль (збивають кеглі). Перемагає команда, яка якнайшвидше зіб’є всі кеглі.

1. **Руханка «Макарена»** [**https://www.youtube.com/watch?v=NtIuEWvOZDM**](https://www.youtube.com/watch?v=NtIuEWvOZDM)
2. **Шикування в шеренгу.**
3. **Організаційні вправи.**
4. **Підбиття підсумків уроку.**

******