

Дата: 23.05.2025      Фізична культура      Клас: 3-А      Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Сіди. Розвиток сили. ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили. Гра-естафета «Бешкетники та порядок».**

**Завдання уроку:**

1. Сприяти розвитку сили підніманням зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі.
2. Закріпити перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуванням угору з присіду.
4. Сприяти розвитку спритності та рівноваги грою-естафетою «Бешкетники та порядок».
5. Перевірити ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили.

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, прапорці, обручі, гімнастична стінка, каремати, невеликі предмети (для гри-естафети) .

**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>

- ходьба (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони (15 с);
- біг у середньому темпі (30 с);
- біг галопом (30 с);
- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання. Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

**4. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями.**

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6l8Y>

- 1.В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вниз. 1 — ліву ногу назад, палицю вгору, прогнутися;

2 — в. п.; 3 — праву ногу назад, палицю вгору, прогнутися; 4 — в. п.; 5 — ліву ногу назад, прогнутися; 6 — в. п.; 7 — праву ногу назад — вгору, прогнутися; 8 — в. п. ОМВ. Повторити 4 р. Ногу ставити на носок. Ногу намагатися підтягнути вище вгору.

2. В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вниз. 1 — просунути зігнуту ногу через палицю, переступити вперед; 2 — переступити назад. ОМВ. Повторити 8 р. Вправу виконувати енергійно, намагатися не нахилитися уперед.

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, палиця внизу позаду. 1 — присісти на носках, тулуб прямо, палицю затиснуту під колінами; 2 — з положення присівши витягнути руки вперед; 3 — в. п. ОМВ. Повторити 8 р. Руки уперед, долонями в середину.

4. В. п. — лежачи на животі, палицю вгору хватом за обидва кінці. 1—2 — повільно прогнутися, відводячи палицю прямими руками вгору; 3 — в. п. ОМВ. Повторити 8 р. Ноги від підлоги не відривати.

5. В. п. — лежачи на животі, палицю вгору хватом за обидва кінці. 1 — енергійно прогнутися, відводячи одночасно палицю прямими руками і прямими ногами назад; 2 — в. п. ОМВ. Повторити 8 р. Одночасно піднімати прямі руки і ноги вгору, прогнутися.

6. В. п. — те саме. 1 — енергійно прогнутися, відводячи палицю прямими руками вгору; 2 — енергійно прогнутися, відводячи прямі ноги вгору. ОМВ. Повторити 6—8 р. Поперемінно піднімати прямі руки й ноги, «гойдалка тулуба».

7. В. п. — лежачи на животі, палицю вертикально на підлогу, хват прямими руками за кінець палиці внизу. 1—4 — поступово пересувати вгору праву і ліву руку; 5—8 — поступово пересувати вниз праву і ліву руку у в. п. ОМВ. Повторити 8 р. Перехоплюючи палицю по черзі руками в зворотному напрямку, набути в. п.

8. В. п. — сидячи ноги нарізно, руки з гімнастичною палицею до грудей. 1 — випрямлення правої руки вперед; 2 — в. п.; 3 — випрямлення лівої руки вперед; 4 — в. п. ОМВ. Повторити 6—8 р. Випрямляти руки по черзі, «байдарка», ноги прямі, спина пряма.

9. В. п. — стоячи ноги нарізно, палиця вертикально вперед, хватом посередині. 1—2 — колові рухи одночасно двома руками (кистями рук) праворуч; 3—4 — те саме ліворуч. ОМВ. Повторити 8—10 р. Колові рухи кистями, не згинаючи рук у ліктях, «вузький хват».

10. В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вертикально на підлогу. 1—8 — стрибки через палицю одночасно на двох ногах. ОМВ. Повторити 4 р. Стрибати на носках, руки на пояс. На рахунок 8 — оплеск у долоні.

11 Вправа на відновлення дихання. 1 — вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз. ОМВ. Повторити 4—5 р. Вдихати носом, видихати ротом.

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

### 1. Розвиток сили:

1) вистрибування з повного присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг



**ОМВ.** Руки після відштовхування випрямляти і піднімати вгору (15—20 р.).

2) піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі ОМВ. Зігнутих ніг 7—8 р., прямих — 4—5 р.

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



3. **Сіди:** перехід із сиду на правому стегні у сид на лівому стегні

Сід на правому (лівому) стегні — зі стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс, угору або в сторони.

1. В. п. — сід на правій нозі. На рахунок 1 — перехід у сід на ліву ногу, на рахунок 2 — перехід із лівої ноги на праву. ОМВ. Тримати спину рівно.

2. В. п. — сід на ліву ногу. На рахунок 1—3 — виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

**ОМВ.** Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

3. В. п. — сід на праву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

**ОМВ.** Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

**4. ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили.**

**5. Гра-естафета «Бешкетники та порядок»**

Дві команди вишикувані у 2 колони. Перед кожною колоною на відстані 3—4 м накреслено (або наклеєно яркий скотч) по зигзагоподібній лінії. На гострих кутах зигзагів розташовані дрібні предмети (невеликі пластикові пляшки, малі м'ячі тощо). Перші учасники своїх команд добігають до зигзагів та починають стрибати по його відрізках на одній нозі. Дострибавши до першого гострого кута (предмета), учасник обережно відштовхує предмет ногою на таку відстань, щоб наступний учасник його ж команди міг своєю ногою, коли дострибає до кута зигзагу, підтягнути ногою цей предмет, розташувавши його на куті зигзагу. Стрибки та відштовхування предметів виконують по досягненні кожного кута. Таким чином одні учасники команди «порядку не дотримують», а наступні — «прибирають» за ними. Потім знову учасник «бешкетує», а наступний за ним «прибирає».

**ОМВ.** Стрибкову ногу не змінювати, штовхати предмети повільно у напрямку гострого кута, утримуючи рівновагу. Ставити предмет на місце тільки ногою та утримуючи рівновагу. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

**6. Руханка «Танцюй-завмири!»**

<https://www.youtube.com/watch?v=sohV48Ww0s4>

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)**

**1. Вправа на релаксацію «Пухнасті хмаринки»**

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші проблеми вилітають із повітрям, перетворюючись на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивлячись у небо, і спостерігаєте, як теплий, літній вітер відносить ці хмари далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

**2. Шикування в шеренгу.**

**3. Організаційні вправи.**

**4. Підбиття підсумків уроку.**



**ЗДОРОВ'Я – ЦЕ КЛАС!  
ХАЙ БУДЕ ЗДОРОВ'Я  
У ВАС І У НАС !!!**



***Пам'ятай:***

***Здоров'я — це перше багатство***