

Дата: 16.05.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. ОНН Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості. Рухлива гра «Колове полювання».

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 900 м.
3. Провести тестування ОНН Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості.
4. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Колове полювання».

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw>

2. Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

4. Комплекс ЗРВ на місці

https://www.youtube.com/watch?v=ei_h9Xs8CW8

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.). 101

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).

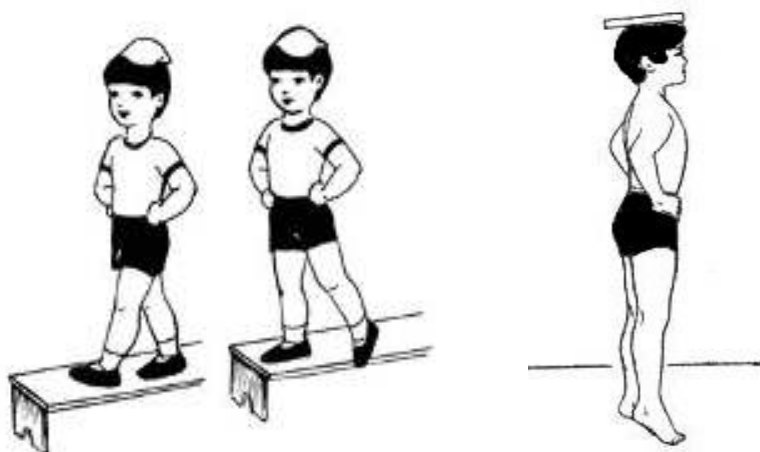
9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Вправи для формування постави

<https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g>



Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з лавровим вінком). Кисті рук зчепити за спиною, праву руку тримати зверху над лопатками, ліву — внизу під лопатками («замочок»), змінювати положення рук. Виконувати вправу, перекладаючи дрібні предмети з руки в руку за спиною.

ОМВ. Зберігати правильну поставу, намагатись не загубити мішечок (по 8 р.).

2.Розвиток витривалості: рівномірний біг до 900 м

ОМВ. Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

3. ОНН Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості.

Опис проведення тестування:

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовують) і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не зменшуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

4. Рухлива гра «Колове полювання»

Гравці об'єднуються у дві команди і шикуються в два кола. Одна команда — зовнішнє коло, інша — внутрішнє. За першим сигналом усі гравці рухаються кроками галопу по колу: одна — в одну сторону, інша — в протилежну. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола починають їх наздоганяти, намагаючись заквацати. Гра триває доти, доки не будуть спіймані усі ті, хто тікають. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу на заквацання своїх противників.

Примітка. Той, хто тікає, повинен негайно зупинитись, щойно його заквацають. Квацати можна тільки того гравця, який стояв проти того, хто наздоганяв його на початку гри. Гравця, який вибіг за межу майданчика, вважають заквацаним. Заквацаний гравець на деякий час припиняє гру.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Руханка «Булька в космосі»

<https://youtu.be/sgWYNG8Qync?si=DR0mBJiIRfejQk39>

2. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

3. Підбиття підсумків уроку



Пам'ятай:

Рух – це здоров'я, рух – це життя.