

Дата: 21.05.2025

Клас: 3-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

**Тема. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Потяг».**

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 800 м.
3. Провести тестування ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості.
4. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Потяг».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, гімнастичні лави, мішечки з піском, секундомер.

### 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>

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](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.).

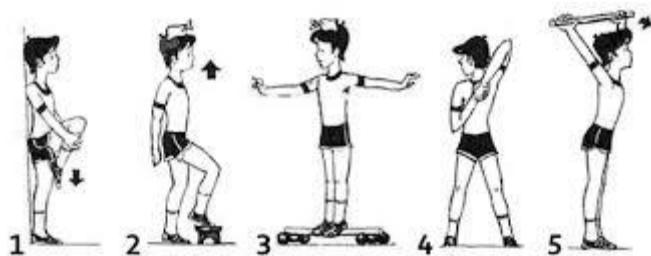
9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

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

## **II. 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 800 м**

**ОМВ.** Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

### 3. Тестування ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості.

### Опис проведення тестування:

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

#### 4. Рухлива гра «Потяг»

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки («станції») заввишки 1,5 м, оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

**ОМВ.** Можна «чіпляти» по одному учасникові. Можна «чіпляти» по двох учасників. Можна «чіпляти» всю команду.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Руханка-гра «Танець робота»  
<https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4>
2. Шикунання в шеренгу. Організаційні вправи.
3. Підбиття підсумків



## Пам'ятай:

# Спорт – це круто!