

Дата: 19.03.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. «Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу».

Завдання уроку

1. Вправляти у бігу з подоланням лабіринту.
2. Вправляти у метанні м'яча у горизонтальну ціль.
3. Вправляти у веденні м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності та швидкості рухливою грою «Життя лісу».

Інвентар: свисток, малі м'ячі, футбольні м'ячі, стійки, бар'єри та інший інвентар для утворення лабіринту.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім історію про одного героя. Він був вільним дрібним землевласником, але його несправедливо позбавили титулу й маєтку. Він дуже засмутився, але не зневірився. Він багато розмірковував про несправедливість і як з ним учинили зарозумілі графи. І відповідь знайшлася. Він мав добре серце. Він почав багато тренуватися, вчився того, чого не знає. Його дуже обурювало зарозуміле ставлення багатіїв до бідняків. Вони знущалися з них, кривдили. Він прагнув це змінити. Для нападу на іншого багатія наш герой придумав дуже кумедне покарання за погане ставлення до простого народу. Він скомандував своїм розбійникам закидати вельможу яйцями й томатами. Лісове життя подобалося нашому героєві. Він був господарем Шервудського лісу. Незабаром і сам народ назвав його королем Шервудського лісу. Він зовсім не прагнув повертатися в місто, йому подобався спокій лісу. Його любив простий народ за його вчинки, адже він захищав простих людей від несправедливості. Він був шляхетним ватажком лісових розбійників, який зі своєю бандою в Шервудському лісі грабував заможних, віддаючи награване біднякам.

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться на уроці.

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. Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

3. Різновиди ходьби та бігу:

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

- ходьба (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба звичайна (10 с);

- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг з високим підніманням стегон (20 с);
- біг із захлестом гомілок (20 с);
- ходьба звичайна (15 с).

4. Комплекс ЗРВ у русі (роздільний спосіб)

<https://www.youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok>

1. В. п. — о. с., вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, руки вперед; 2 — приставити ліву, руки вниз.

ОМВ. Повторити 8 р. Стежити за поставою.

2. В. п. — о. с., вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою; 2 — приставити праву; 3 — упор присівши; 4 — в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Темп виконання середній.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — нахил уперед, руки вперед; 2 — випрямляючись поворот ліворуч кругом у в. п.; 3—4 — те саме, але з поворотом в іншу сторону.

ОМВ. Повторити 8 р. Спина пряма.

4. В. п. — руки назад, вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою вперед, руки вгору; 2 — приставляючи праву, нахил уперед, руки назад; 3 — випрямитися, крок лівою вперед, руки вгору; 4 — приставляючи праву, в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Ноги в колінах не згинати.

5. В. п. — руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, нахил ліворуч, руки за голову; 2 — приставляючи ліву, в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Дотримувати дистанції.

6. В. п. — руки вперед — назовні, долонями вниз, вишикувавшись у колону. 1 — мах лівою; 2 — крок лівою; 3—4 — те саме правою.

ОМВ. Повторити 10 р. Коліна не згинати.

7. В. п. — руки на пояс, вишикувавшись у колону. 1—4 — стрибки на двох; 5—8 — те саме з поворотом в іншу сторону.

ОМВ. Повторити 32 р. Послідовними стрибками поворот ліворуч на 360 град. П.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

1. Біг із подоланням перешкод

<https://www.youtube.com/watch?v=WQvb9V0tnLw>

ОМВ. Через бар'єри заввишки до 50 см. Учні біжать по колу. Темп виконання помірний. На першому колі потрібно встановити один бар'єр, на другому колі — два бар'єри, на третьому колі — три бар'єри. Стежити за дотриманням правил безпеки.

2. Метання малого м'яча

<https://www.youtube.com/watch?v=7YISbunEPEA>

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учнів класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім

надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

3. Ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок

<https://www.youtube.com/watch?v=mfQkVZ1Orbc>

ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. Рухлива гра «Життя лісу»

Кожний учасник обирає собі рослину або дерево, що йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом усі перетворюються на «ліс», реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.

2. Руханка з Юрієм Ткачем

<https://www.youtube.com/watch?v=NSCGSEy94sk>

3. Розвиток гнучкості

<https://www.youtube.com/watch?v=SIBRbXl3f50>

4. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

5. Підбиття підсумків уроку



Чи знаєш ти, що біг та заняття спортом — природні стимулятори для роботи усіх систем організму.