

Дата: 27.12.2024

Клас: 3-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

**Тема. О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя». Загально-розвивальні вправи на місці. Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** формувати ключові компетентності - «Уміння вчитися впродовж життя», повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; закріпити комплекс загально-розвивальних вправ на місці; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; підвести підсумок за семестр, сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

**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. Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».**

**3. Стройові вправи:**

- Шиккування в шеренгу, колону;
- Повороти ліворуч, праворуч, кругом.

**4. Різновиди ходьби та бігу**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA>

- звичайна
- на носках;
- на зовнішній стороні стопи;
- на внутрішній стороні стопи;
- на п'ятках;
- у напівприсіді;
- у повному присіді, як «грибочки»;
- «змійкою»

**5. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.**

[https://www.youtube.com/watch?v=aKH\\_ow-Zh5E](https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E)

**6. Вправи на відновлення ритму дихання**

- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот, руки вниз.

**7. Технічні прийоми гри в баскетбол**

## Технічні прийоми гри

- Пересування
- Зупинка
- Ведення
- Передача, ловіння м'яча
- Кидки м'яча в кошик



### 8. Вправи з великим м'ячем:

- передача м'яча двома руками з ударом об підлогу

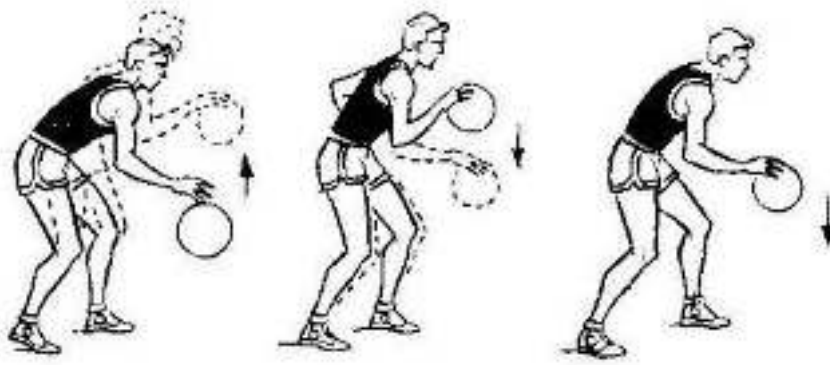
<https://www.youtube.com/watch?v=YkDndP2MsZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5XfWPqAS0SI>



- ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками

<https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY>



9. Руханка «Зимова казка»

[https://www.youtube.com/watch?v=o\\_LIE0qLPE4](https://www.youtube.com/watch?v=o_LIE0qLPE4)



**Пам'ятай:**

**Найкращий відпочинок – безпечний!**