

Дата: 28.05.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Запорожець на Січі».

Завдання уроку

1. Тренувати техніці стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 700м.
3. Перевірити ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Запорожець на Січі»

Інвентар: музичний програвач, свисток, рулетка, для гри — шапка, шарики.

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=loPkREau0oE>

1. В. п. — о. с. 1 —руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).

2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.

ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони. **ОМВ.** Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.). 87

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч. **ОМВ.** Спина пряма (8 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки в сторони; 2—4 — встати.

ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).

7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.

ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).

8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.

ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

1. Стрибок у довжину з місця

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

ОМВ. Вивчення техніки слід починати поштовхом однієї ноги, а згодом поштовхом двох ніг. Стрибок виконують з в. п. вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед — угору. Вправу починають з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз — уперед — угору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед — угору. Згинаючи ноги у колінних суглобах, підтягують їх до грудей (у групування). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносять уперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. Під час стрибків на твердій поверхні обов'язковими є м'яке приземлення і збереження рівноваги.

2. ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидко-силового розвитку учнів.

3. Розвиток витривалості: рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 700 м

ОМВ. По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми.
До 4 хв.

4. **Рухлива гра «Запорожець на Січі»**

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9 × 6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «курнів» (тих, хто перебігає з одного «табору» в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають ловити або залишають гру. Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. **Розвиток гнучкості:** махи ногами (правою — лівою) в різних площинах.
2. **Руханка «Весела розминка»**
<https://www.youtube.com/watch?v=2JJixHSYotM>
3. **Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.**
4. **Підбиття підсумків уроку**

