

Дата: 23.05.2025

Клас: 3-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

**Тема. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. Розвиток гнучкості. ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості. Рухлива гра «Запорожець на Січі».**

**Завдання уроку**

1. Навчати техніки стрибка у довжину з місця.
2. Провести тестування ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Запорожець на Січі»

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

### 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 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.

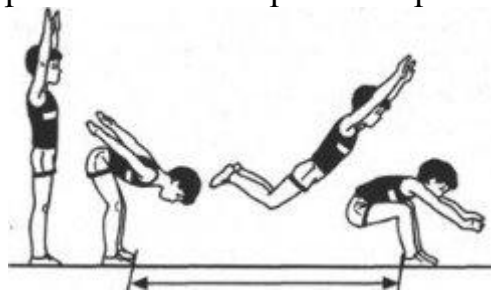
**ОМВ.** Відновити дихання після вправи (16 р.).

## 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. Тестування ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості.

Опис проведення тестування:

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. 108 Відстань між п'ятами — 20—30 см. Ступні розташовані до

підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, аби уникнути їхнього згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження:** Вправу слід виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують.

### 3. Рухлива гра «Запорожець на Січі»

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

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. **Розвиток гнучкості:** махи ногами (правою — лівою) в різних площинах. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.
2. Руханка «Не забудь» <https://youtu.be/0DPyqYslf8U>
3. Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.
4. Підбиття підсумків уроку.



**Всім відомо це чудово,  
Коли кожен з нас здоровий!  
Тільки треба знати...  
Як здоровим стати.**

