

Дата: 03.12.2024

Урок: фізична культура

Клас: 3-А

Вчитель: Мугак Н.І.

**Тема. О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій). Загально-розвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжити формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» повторити комплекс загально-розвивальних вправ з обручем; ознайомити з ходьбою на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; розвивати навички виконувати вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча); тренувати у перелазі через перешкоди, висотою до 100 см; 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://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

**Правила безпеки під час занять баскетболом**

[https://www.youtube.com/watch?v=bCaI\\_qtlHyU](https://www.youtube.com/watch?v=bCaI_qtlHyU)

Баскетбол - спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик) закріплене на щиті на висоті 3 метри 05 сантиметрів (10 футів) над майданчиком.



## 2. Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність»



## 3. Стройові вправи:

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

#### 4. Різновиди ходьби

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

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

#### 5. Різновиди бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

- звичайний;
- біг спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із закиданням гомілки;
- біг лівим /правим приставним кроком (почергово);
- зі зміною напрямку.

#### 6. Вправи на відновлення ритму дихання

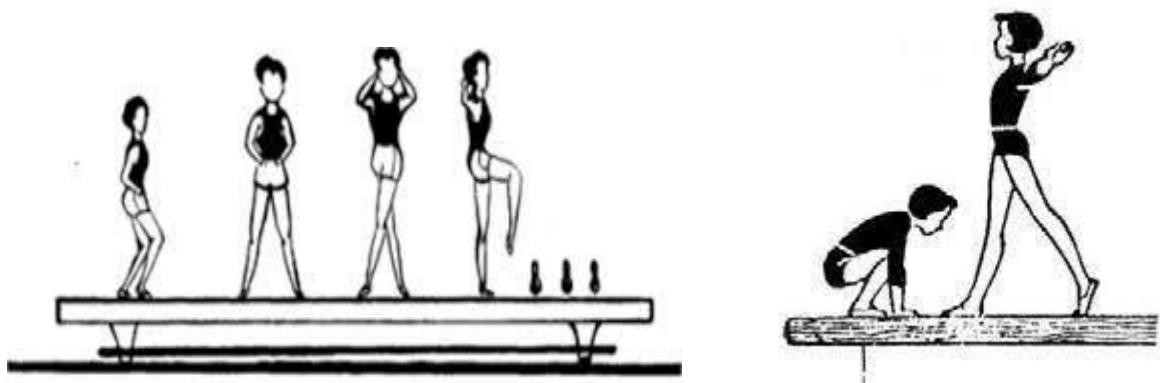
- 1 - вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору
- 2-3-4 – видих через рот за допомогою рук.

#### 7. Комплекс загально розвивальних вправ з обручем.

<https://youtu.be/345947gQ1l4>

#### 8. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами.

<https://youtu.be/HY8guqLQtMI>



#### 9. Вправи з великим м'ячем (елементи баскетболу):

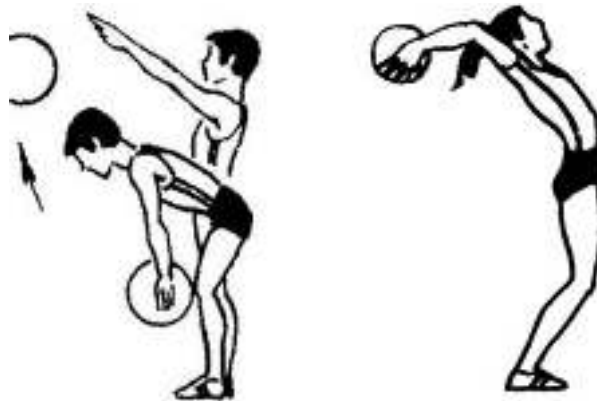
- ведення м'яча

<https://youtu.be/TMhp5kIxxiA>



- передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках)

[https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU\\_f3CgE&t=55s](https://www.youtube.com/watch?v=KNlYU_f3CgE&t=55s)



- ведення м'яча на місці двома руками.

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

## 10. Руханка з Патроном

<https://www.youtube.com/watch?v=foFUavVgKg4>

## Руханка «Посмішка»

<https://www.youtube.com/watch?v=V9plpdJqxNk>