

Дата: 23.04.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.
Тема. «Андрій Шевченко». Організаційні справи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шпаки».

Завдання уроку

1. Повторити техніку стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 1000 м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Шпаки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, рулетка.

Сюжет уроку

Перші кроки у футболі один хлопчик зробив на спортмайданчику школи в місті Київ. На одному з дитячих турнірів завдяки його швидкості та наполегливості помітив тренер дитячо-юнацької спортивної школи київського «Динамо» і запросив у свій клас. Тренер одразу зазначив, що зарахований ним до динамівської школи дев'ятирічний хлопчик здатний швидко вчитися. До того ж тренер, як ніхто інший, зі своєї практики знав, що здобувати футбольні знання хочуть багато, натомість здобувати їх своєю працею можуть не всі. Хлопчик був із категорії тих, хто працював, не шкодуючи своїх сил і йшов до своєї мети до кінця. За футбольними мірками він був справжнім вундеркіндом. З дитячої футбольної школи він потрапив до команди «Динамо-2», минаючи третю команду. Його талант і здібності були очевидними. Батьки спочатку були проти захоплення сина. Його батько прагнув, щоб після закінчення школи його син став військовим. Але тренер переконав батьків у тому, що в їхньої дитини є перспективи у футболі. 1990 року на товариському турнірі «Кубок Іана Раша» хлопець став кращим бомбардиром, наймолодшим з-поміж усіх учасників. Зірка футбольного клубу «Ліверпуль» Іан Раш після матчу подарував йому нові бутси. До основного клубу він також увірвався стрімко. У складі команди юнак, який починав на позиції опорного півзахисника, завоював свої перші міжнародні призи й титули. 2016 року він був затверджений на пост головного тренера збірної України. Цей футболіст, пов'язавши свою долю з динамівським клубом, ще раз підтвердив істину про те, що найкоротший шлях до здобуття слави — це робити все за покликом серця. 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 справи.

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://youtu.be/fGNyhN3ZTvM?si=OBT9MWJ65mMrH6mO>

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. **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.

3. **Рухлива гра «Шпаки»**

На одному боці майданчика накреслено кола діаметром 1 м і «шпаківні». Усі діти — «шпаки». Їхня кількість непарна, а до «шпаківні» можуть «залітати» тільки двоє «шпаків». Якщо кількість дітей у класі парна, то у грі може взяти участь учитель. Після слів учителя: «Шпаки летять!» — діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком у різних напрямках якнайдалі від «шпаківень». Після слів: «Шпаки прилетіли!» — учні швидко біжать до «шпаківень». Дитина, яка спізнилася зайняти місце у «шпаківні», програла.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

1. **Розвиток гнучкості:** махи ногами (правою — лівою) в різних площинах. Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.
2. **Руханка «Міні-диско»**
https://youtu.be/7mbzZu9lo_8?si=khrI5aOAGwj4Oni4
3. **Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.**
4. **Підбиття підсумків уроку**

