

Дата: 22.04.2025

Клас: 3-Б

Вчитель: Половинкина О.А.

Урок: фізична культура

**Тема. «Легка атлетика – «королева спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Запорожець на Січі».**

**Завдання уроку**

1. Навчати техніки стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 700м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Запорожець на Січі»

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

**Сюжет уроку**

Легка атлетика — це і швидкість, і могутність, і сила, і грація. Легка атлетика є одним з найдавніших видів спорту. Вона налічує 2800 років. Легка атлетика як повноцінний вид спорту багатогранна, завдяки їй можна розвинути не одну частину тіла, а всі разом. Саме завдяки їй ми маємо можливість розвивати та вдосконалювати всі ділянки тіла. Напевне тому легку атлетику називають «королевою спорту». Заняття легкою атлетикою дуже корисні для організму сучасних людей. Одна з її головних переваг — це доступність для всіх. Незалежно від статі, віку, матеріального положення, фізичної підготовки або статури, кожен може дібрати собі вид атлетики. Легка атлетика була в основі програми Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Нині атлетику становлять такі дисципліни, як: біг, естафета, стрибки, метання, спортивна ходьба і багатоборства. Легка атлетика України має тривалу і славу історію. Легкоатлети Сергій Бубка, Інеса Кравець, Володимир Голубничий, Валерій Борзов не тільки добре відомі та популярні, але є кумирами для наслідування у всьому світі. Сучасній українській легкій атлетиці є ким пишатися: Наталія Добринська, Олександр П'ятниця, Ольга Саладуха. Усі ці легкоатлети неодноразово піднімалися на вищі ступені п'єдесталів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, етапів «Золотої Ліги».

## 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. **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 «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

