**Дата: 09.05.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема. «Малі олімпійці». Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Потяг».**

**Завдання уроку**

1. Виконати вправи для формування постави.

2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 800 м.

3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Потяг».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, гімнастичні лави, мішечки з піском.

**Сюжет уроку**

Одного разу Іванко й Михайлик дивилися телевізор, де транслювали Олімпійські ігри. Вони теж захотіли брати участь в Олімпійських іграх. Хлопці дуже хотіли отримувати нагороди й призи, бути відомими на всю країну. Вони домовились, поки вони ще маленькі, будуть тренуватися бігати, стрибати, плавати. Кожний день у них був розпланований. Вони бігали, стрибали, плавали, грали у футбол. І так їм це сподобалося, що хотілося займатися дедалі більше. Наприкінці дня вони були дуже знесиленими, але задоволеними. Учитель фізкультури помітив старання хлопчиків, почав запрошувати їх на різні змагання й спортивні заходи. Дітям це дуже подобалося. Хоча вони не прославилися на  всю країну, натомість стали найшвидшими, найспритнішими у  всій школі. Вони посідали призові місця й отримували нагороди в різних змаганнях. Так спорт сприяв їхньому успіху. Усі почали називати їх маленькими олімпійцями за їхні старання й волю до перемоги.

**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**](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**](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=ei\_h9Xs8CW8**](https://www.youtube.com/watch?v=ei_h9Xs8CW8)

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вверх, вигнути спину (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання повільний (8 р.). 101

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

**ОМВ.** Темп виконання швидкий (20 р.).

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

**ОМВ.** Темп виконання повільний (4—5 р.).

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)**

1. **Вправи для формування постави**

[**https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g**](https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g)

Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з лавровим вінком). Кисті рук зчепити за спиною, праву руку тримати зверху над лопатками, ліву — внизу під лопатками («замочок»), змінювати положення рук. Виконувати вправу, перекладаючи дрібні предмети з руки в руку за спиною.

**ОМВ.** Зберігати правильну поставу, намагатись не загубити мішечок (по 8 р.).

**2.Розвиток витривалості:** рівномірний біг до 800 м

**ОМВ.** Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

**3. Рухлива гра «Потяг»**

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки («станції») заввишки 1,5 м, оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

**ОМВ.** Можна «чіпляти» по одному учасникові. Можна «чіпляти» по двоє учасників. Можна «чіпляти» всю команду.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

1. **Руханка-гра «Танець робота»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4**](https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4)

1. **Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.**
2. **Підбиття підсумків уроку**



***Пам’ятай:***

***Спорт – це круто!***