**Дата: 12.05.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема. «Долина солодощів». Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль».**

**Завдання уроку**

1. Виконати вправи для формування постави.

2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 900 м.

3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Влучно в ціль».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, мішечки з піском, дрібні предмети, малі м’ячі, кеглі або пляшки з водою.

**Сюжет уроку**

Вирушаємо до  яскравого та  смачного світу, де все пахне ваніллю, печивом та фруктами. Безе, меренги, варення, джем, повидло, мармелад, конфітюр, грильяж, желе, зефір, пастила, цукерки, ірис, карамель, льодяники, креми, марципани, помадка, суфле, халва, лукум, цукати, шоколад, торти, печиво, пироги солодкі, ватрушки, булки, пончики, кекси, ромові баби, пряники та  інші смаколики вилітають з  прилавків магазинів і починають танцювати навколо вас. Потім падають вам на голову, утворюючи корону. Нагадаю вам, що надмірне вживання солодощів може призвести до  карієсу та надмірної ваги. Солодощі слід їсти в помірній кількості. Ви дуже добре сьогодні попрацювали, закріпили всі знання за рік, всі навички. З наступного уроку ми починаємо підбивати підсумки за весь навчальний рук. Прошу вас поставитися до цього серйозно, зі старанністю, аби виявити гарні результати, та результати, яких ви досягли за перший рік навчання в школі.

**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 900 м

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

**3. Рухлива гра «Влучно в ціль»**

Місце для гри окреслюють. У ряд ставлять 10 кеглів (5 одного кольору і 5 іншого). Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води. Гравців об’єднують у дві команди. Кожна з них розташовується за лицьовими лініями на відстані 6—10 м від кеглів. Усі гравці отримують по малому м’ячику. За сигналом учителя збивають кеглі. Одна команда збиває кеглі одного кольору, інша — іншого кольору.

**ОМВ.** Кидати м’яч можна у різні способи. Гравці не повинні заходити за свої лінії, де стоять їхні команди. Збивати необхідно свої кеглі, а не кеглі команди-суперниці.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

1. **Танець-руханка**

[**https://youtu.be/nj9NA3flLoI?si=f6\_0FUToiFB3aaiV**](https://youtu.be/nj9NA3flLoI?si=f6_0FUToiFB3aaiV)

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



***Пам’ятай:***

***Рух – це здоров’я, рух – це життя.***