**Дата: 21.02.2025 Урок: фізична культура Клас: 3-А**

**Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема.**  **«Про розумне здоров’я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Боулінг».**

**Завдання уроку**

1. Навчити елементів акробатики: два перекиди вперед злито.
2. Вправляти у кидках м’яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.
3. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.
4. Сприяти розвитку спритності та влучності рухливою грою «Боулінг».

**Інвентар:** свисток, каремати, мати, гімнастичні палиці, м’ячі малі, кеглі.

**Сюжет уроку**

У казковій державі жило-було Здоров’я. Воно любило людей. Щоранку на за­рядку всіх піднімало, змушувало приймати прохолодний душ, обтиратися вологим рушником, стежило за правильним харчуванням. Люди намагалися уникнути цього, сподіваючись на таблетки, мікстури, мазі, сиропи. Один мудрець сказав: «Здоров’я в аптеці не купиш».

Набридло Здоров’ю по будинках бігати. Вирішило воно так: «Хто мене цінує, той сам вестиме здоровий спосіб життя. А хто не буде цього робити, той нехай за мною побігає, пошукає мене. Якщо знайде в аптеці — то добре. Та тільки здається мені, що аби бути здоровим, однієї аптеки замало. Таблетки, мікстури, мазі, сиропи допо­можуть лише на час. А міцне здоров’я добувається довго». Так воно і є. Хто в житті береже своє здоров’я, постійно дбає про нього, тому все здорово. Не потрібно йому бігати, шукати здоров’я. А хто здоров’я свого не цінує, тому побігати за ним доведеться. Втратити здоров’я легко, а відновити дуже важко.

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\_0**](https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0)

**2. Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.**

**3. Різновиди ходьби та бігу:** [**https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA**](https://www.youtube.com/watch?v=2GbDcPze4bA)

* ходьба (10 с);
* ходьба на носках, руки вгору (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба на п’ятах, руки за голову (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* випадами вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба перекатним кроком (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв);
* ходьба звичайна (15 с).

**ОМВ.** Стежити за диханням та за правильністю виконання.

**4.Перешикування на 1—2 (1—3)** *(для утворення двох (трьох) шеренг).*

**5. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями** [**https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y**](https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y)

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — підняти палицю вгору, по-

дивитися на неї; 2 — в. п.

**ОМВ.** Спина пряма, темп виконання помірний (8 р.).

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу, верхній хват за кінці. 1—2 —

піднімаючи палицю вгору, викрут назад, руки прямі; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Сполучати рухи з диханням (8 р.)

**3.** В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально одним кінцем на підло­зі, руки на верхньому кінці палиці. 1 — швидко підняти руки вгору з опле- ском над головою; 2 — в. п.

**ОМВ.** Виконуючи вправу, палицю тримати вертикально, не даючи палиці впасти (10 р.). Темп виконання швидкий.

**4.** В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед, водночас підняти руки вперед, глянути на руки; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Виконуючи вправу, потягнутися вперед (8 р.)

**5.**В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, палиця горизонтально. 1 — підня-

ти зігнуту ногу, водночас палицю опустити на коліно; 2 — в. п.

**ОМВ.** Вправу тричі виконати однією ногою, потім — другою. Носок піднятої ноги відтягнути, опорна нога пряма.

**6.** В. п. — стоячи на колінах, палиця позаду в прямих руках. 1 — прогнутися назад, торкнутися п’ят — видих; 2 — в. п. — вдих.

**ОМВ.** Голову не опускати (8 р.).

**7.**В. п. — сидячи, ноги зігнути перед палицею, що лежить на підлозі, руки

в упорі позаду. 1— перенести ноги через палицю, випрямити їх — вдих.

**ОМВ.** Відновити дихання після виконання стрибків.

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА *(17—20 хв)*

1. Акробатика: два перекиди вперед злито <https://www.youtube.com/watch?v=59S5KymNUvM>



***Техніка виконання.*** З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид. ***Послідовність навчання:***

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.

2.З упору присівши перекид уперед в упор присівши й стрибок угору.

3.З упору присівши два перекиди вперед в упор присівши.

***Типові помилки:***

1.Зупинка між перекидами.

2.Помилки, типові під час виконання перекиду вперед.

**2. Метання:** кидки м’яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), із наступним його ловінням.

3. **Розвиток сили:** піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

[**https://www.youtube.com/watch?v=ulshVtgoS30**](https://www.youtube.com/watch?v=ulshVtgoS30)

**ОМВ.** Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 10 р., хлопці — 15 р. Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (***3—5 хв***)**

1. **Рухлива гра «Боулінг»**

Учні класу об’єднуються у дві команди. Кожна команда шикується у свою шеренгу і влучає снарядами (котять м’яч) у ціль (збивають кеглі). Перемагає команда, яка якнайшвидше зіб’є всі кеглі.

1. **Руханка «Макарена»** [**https://www.youtube.com/watch?v=NtIuEWvOZDM**](https://www.youtube.com/watch?v=NtIuEWvOZDM)
2. **Шикування в шеренгу.**
3. **Організаційні вправи.**
4. **Підбиття підсумків уроку.**

******