**Дата: 21.03.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема.**  **«Майкл Джордан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ з обручами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Естафета «Гігантський крок»**

**Завдання уроку**

1. Вправляти у  стрибках у  висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та  двох ніг із  діставанням підвішених предметів.

2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із прискоренням до 10 м.

3. Сприяти розвитку стрибучості, уважності естафетою «Гігантський крок»

**Інвентар:** свисток, обручі, підвішені предмети (стрічки), кеглі/позначки, каремати.

**Сюжет уроку**

Сьогодні урок присвячено одній видатній людині, легендарному гравцеві баскетболу. Він, мабуть, є найвідомішим баскетболістом у світі. Він зіграв важливу роль у популяризації баскетболу в усьому світі. Але колись він був так само маленьким, як і ви. Він багато тренувався, аби досягти успіху. Його тренер кожного заняття ставив йому нову мету та завдання, що потрібно було виконати, аби досягти успіху. Йому змалечку подобались м’ячі. Він їх колекціонував. Але для того, аби правильно тримати м’яч у  руці, потрібно було тренуватись. Він починав із простих вправ, поступово їх ускладнюючи. (До розвитку швидкості) Баскетболіст повинен бути спритним та дуже швидким, як гепард. (До стрибків) За надзвичайну стрибучість він був названий королем стрибків. Він не був високим і сильним хлопчиком, але він багато тренувався. Наш герой довів, що завзятість і праця все подолають на шляху до успіху, головне — не лінуватися, докладати зусиль, не боятися перешкод і невдач.

**Суть уроку**

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться на уроці.

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 перекатом з п’яти на носок, руки на пояс (10 с);
* ходьба, високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (15 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
* ходьба звичайна (10 с);
* біг у середньому темпі (45 с);
* біг «змійкою» (45 с);
* ходьба звичайна (15 с).

**ОМВ.** Стежити за ознаками втоми.

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

**4. Комплекс ЗРВ із обручами** [**https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvxhXM**](https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvxhXM)

1. В. п. — стоячи, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч угору, потягнутись вгору (вдих); 2 — в. п.

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

2. В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — нахил тулуба назад; 3—4 — в. п. **ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.). 65

3. В. п.— вузька стійка ноги нарізно, обруч у руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

4. В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально. 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній (8 р.). 5. В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — водночас підняти вгору голову, руки, груди, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою внизу. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

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

7. Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання. В. п.— ноги на ширині плечей, руки з обручем уперед. 1 — нахил тулуба вперед, потягнутись за руками (видих); 2 — в. п. (видих).

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

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)**

**1.Стрибки у висоту**

[**https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu\_V8Ys**](https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu_V8Ys)

Стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів (стрічок)

**ОМВ.** Вправу виконувати поточним методом. Звернути увагу на приземлення на дві ноги. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Сила поштовху максимальна.

**2.Вправи на розвиток швидкості** [**https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA**](https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA)

**3.Розвиток швидкості:** біг із прискоренням до 10 м

**ОМВ.** Максимальна швидкість. Пояснити про «вибухову силу».

**4.Естафета «Гігантський крок»**

Учитель лініями позначає умовну канаву. Діти об’єднуються у дві команди, які шикуються у дві колони перед краєм канави. За сигналом учителя перші двоє учнів долають «канаву» широкими кроками або стрибком. Перемагає той, хто, долаючи перешкоду, зробив менше кроків.

**ОМВ.** Канава завширшки 6—8 м. Виграє команда, яка має більше переможців.

**5. Руханка з Юрієм Ткачем**

[**https://www.youtube.com/watch?v=NSCGSEy94sk**](https://www.youtube.com/watch?v=NSCGSEy94sk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

**1.Вправа на релаксацію «Водоспад»**

Набудьте зручної пози, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження в м’язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте подумки все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло та енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все 66 неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили із себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров’я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.

**2.Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.**

**3. Підбиття підсумків уроку**



***Фізкультура та***  ***спорт допомагають долати стрес та зміцнюють нервову систему.***