**Дата: 25.04.2025 Фізична культура Клас: 3-А Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема.**  **«Бокінг». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Естафета «Хто швидше».**

**Завдання уроку**

1. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця.

2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 1200 м.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

4. Сприяти розвитку швидкості естафетою «Хто швидше?».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток.

**Сюжет уроку**

Бокінг — вид екстремального спорту, в якому використовують спеціальні пружні ходулі — джампери. 1999-го року австрійський винахідник Олександр Бок вигадав пружні ходулі, принцип роботи яких заснований на будові колін кенгуру. Запатентувавши винахід і назвавши його «спеціальним тренажером для бігу та стрибків», Олександр Бок випустив його на ринок, тим самим започаткувавши масове захоплення бігом і стрибками на джампері. На честь винахідника вид спорту назвали бокінгом (bocking), або пауербокінгом (powerbocking). Також цей тренажер називають джампер (від англ. jumper, jump  — стрибати), або джоллі джампер (jollyjumper). Джампер складається зі  спеціальної рами, що закріплюється на  нозі людини. Нижня частина джоллі джампера  — це гумова підошва. Такі пружини-ходулі дають змогу розвивати швидкість до 40 км/год і підстрибувати до 2 м у висоту. Найактивніше бокінг почав розвиватися у Великій Британії. Його любителі організували власні клуб, інтернет-портал, а також постійні колективні виходу на джампери. На закритті Олімпіади у Китаї акробати за допомогою джамперів демонстрували карколомні трюки. Біг і стрибки на джампері сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Ба більше, завдяки спеціальній пружині джампери не пошкоджують колінний суглоб, не перевантажують хребет. Заняття на джампері також розвивають вестибулярний апарат і поліпшують поставу.

**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://youtu.be/fGNyhN3ZTvM?si=OBT9MWJ65mMrH6mO**](https://youtu.be/fGNyhN3ZTvM?si=OBT9MWJ65mMrH6mO)

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.).

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)**

1. **Стрибок у довжину з місця** [**https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k**](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.

1. **Розвиток витривалості:** рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м

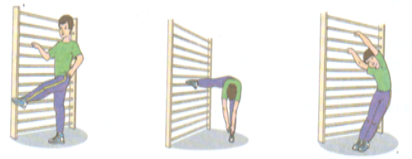
**ОМВ.** По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми. До 6 хв.

1. **Естафета «Хто швидше»**

Дві команди. Кожен учасник повинен добігти до певного предмета, доторкнутися до нього, повернутися назад і передати естафету наступному.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)**

1. **Розвиток гнучкості:** махи ногами (правою — лівою) в різних площинах Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.



# Руханка «Чіпі – Чіпі! Чапа - Чапа!» <https://youtu.be/tQ3pP0kSXA8?si=lAzcutxTo-IsqFOO>

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

******