

## **Тема: Вправи для розвитку фізичних якостей**

Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики без предмета. Стрибки зі скакалкою. Вправи на релаксацію. Елементи акробатики. Рухлива гра «Команда швидконогих».

### **Завдання:**

#### **Формувати ключові компетентності:**

**соціальних** (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя),

**мотиваційних** (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах)

**функціональних** (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей).

#### **Формувати предметні компетентності:**

вчити учнів чіткому виконанню організованих та загальнорозвивальних вправ, виконання акробатичних вправ, стрибків зі скакалкою, розвивати гнучкість, силу, витривалість, рівновагу; зміцнювати своє здоров'я та покращувати роботу серцево-судинної системи та органів дихання; виховувати в дітей потребу до самостійних занять фізичними вправами; прищеплювати любов до спорту.

#### **Очікувані результати уроку:**

- Учні продемонструють здатність працювати у команді, підтримувати однокласників та дотримуватись правил під час рухливої гри.
- Учні опанують базові знання про вправи для розвитку фізичних якостей, зможуть виконувати рухові дії у різних умовах.
- Покращать фізичні якості: гнучкість, витривалість, рівновагу, координацію.
- Виконають вправи зі скакалкою та елементи акробатики з дотриманням техніки безпеки.
- Навчатися застосовувати вправи на релаксацію для відновлення організму.
- Зміцнення м'язів, покращення роботи серцево-судинної системи та органів дихання.
- Поліпшення координації рухів, розвитку сили та витривалості через вправи зі скакалкою.
- Формування позитивного ставлення до фізичної активності.
- Отримання задоволення від колективної роботи та рухливих ігор.
- Учні будуть мотивовані до самостійного виконання вправ у позаурочний час, що сприятиме формуванню здорового способу життя.

**Інвентар:** свисток, скакалка, мати, крейда, палка.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

<i>Хід уроку</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<b>I. Підготовча частина</b>	<b>10 хв.</b>	
<i>Шикування</i> – Рівняйсь! Струнко! Добрий день! Перешикування	30с.	В одну шеренгу
<i>Повідомлення теми і завдань уроку</i>	30с.	Чітке повідомлення завдань уроку, інструктажу з ТБ
<i>Ходьба:</i> - руки за голову - навприсядки - стрибками - на носках - на п'ятках		
4. Біг.	1 хв	
5. Комплекс вправ ранкової гімнастики без предмета.	6-8 хв	

А) Вп руки до плечей Колові рухи руками вперед, назад	8р вперед 8р назад	
Б) Вп руки в сторони Колові рухи руками вперед, назад	10-12 раз	Руки прямі
В) Вп права рука вгорі, ліва вниз; 1-2 переміна положень рук	10-12 раз	Руки прямі
Г) Вп руки вперед. Схрещення рук	10-12 раз	Руки прямі
Д) Вп ноги нарізно, руки на поясі 1- нахил вліво, 2 – в.п., 3- нахил вправо, 4 – в.п.	6-8 раз	Ноги і тулуб прямі
Е) основна стійка: 1 – нахил вперед, руками доторкнутися до землі, 2 – в.п.	10-12 раз	Руки опущені, ноги прямі
<b>II. Основна частина</b>	<b>25 хв</b>	
1 Стрибки зі скакалкою.	3 - хв	Чіткість виконання
2. Вправи на релаксацію 3 Елементи акробатики (стійки на руках)	10 хв	Інструктаж

<p>4 Рухлива гра «Команда швидконогих».</p> <p><b>«Команда швидконогих»</b></p> <p>Гравці діляться на 2-3 команди, які розміщуються навколо майданчика так, щоб у всіх був хороший огляд (можна сісти на лави). На майданчику визначається загальна стартова лінія, на яку по одному стають гравці від кожної команди. За 12-16 кроків від них малюється коло, а в ньому вміщується дерев'яна паличка.</p> <p>За сигналом вихователя гравці біжать до кіл, беруть палички стукають ними 3 рази по землі (підлозі), кладуть палички у кола і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді очко, другим - 2 очка і т.д. Після перших гравців встають другі, треті іт.д. Виграє команда, що набрала меншу кількість очків.</p> <p>Варіант: гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.</p>	5 хв	Дотримуватись правил
<b>III. Заключна частина</b>	<b>5 хв</b>	
1) шикування класу		В одну шеренгу
2) ходьба	15-20 м	В повільному темпі
3) вправи, які приводять організм в стан відносного спокою	1,5-2 хв	
4) підсумок уроку	1 хв	
Організований вихід з уроку		