

## Урок № 52 «ІСТОРІЯ М'ЯЧА»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

#### Завдання уроку

1. Навчати вису стоячи на зігнутих руках.
2. Навчати кидків м'яча знизу із положення стоячи.
3. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч рухливою грою «М'яч сусідові».

**Інвентар:** музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні або волейбольні); перекладина.

#### Сюжет уроку

М'яч виник у далекій давнині й за свою історію існування зазнав багато змін. М'яч є однією із найдавніших та улюблених іграшок усіх країн і народів. У Давній Греції, Римі та Єгипті м'яч дуже любили. У Давній Греції його уважали ідеальним предметом, тому що мав форму сонця, отже, на думку греків, мав його чарівну силу. М'ячі шили зі шкіри та набивали яким-небудь пружним матеріалом, наприклад, мохом або пір'ям птахів, а римляни набивали насіннями плодів різних рослин. Також м'ячі плели з кори берези, липи або верби, а прості люди найчастіше м'ячі робили з ганчір'я. Пізніше здогадалися надувати шкіряний м'яч повітрям. Дівчата шили м'ячі з м'яких подушечок, а всередину вкладали камінці, загорнені в берест, або бубонці, отримували водночас м'ячик і брязкальце. Невеликі м'ячі використовували для ручних ігор, а м'ячами більших розмірів грали в ігри на зразок футболу. У різних країнах для виготовлення м'ячів використовували різні матеріали: м'ячі шили зі шкір тварин, плели з очерету, скручували з ганчірок, вирізали з дерева. 2 тис. років тому, у Римі, вчитель гімнастики Атциус, проходячи повз м'ясну крамницю, звернув увагу на великий бичачий міхур. Надутий повітрям і перев'язаний мотузкою, він висів над вхідними дверима для краси. Вітер тріпав міхур і стукав ним об стіну, а він відскакував. Атциус купив міхур, приніс додому й обшив його шкірою. Утворився легкий м'яч.

Через багато років, в Америці, з'явився перший гумовий м'яч. Місцеві індіанці навчилися робити його зі смоли, яку добували з розрізів кори дерев. Такий м'яч називали «каучу». Цей м'яч був дуже міцним і добре підскакував. Каучуковий (гумовий) м'яч першим з-поміж європейців побачив знаменитий мандрівник Христофор Колумб. Він був здивований, що великий і важкий м'яч так високо підскакує під час удару об землю, першим привіз його в Європу. Гумовий м'яч швидко поширився світом. Відтоді люди винайшли ще багато різних м'ячів. Тепер кожній спортивній грі відповідає свій м'яч.

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

#### Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (15 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);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони;
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 15 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

**ОМВ.** Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешиккування.

#### ЗРВ із м'ячами

**ОМВ.** Усі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання.

1. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вгору (прогнутися); 2 — в. п.
2. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вперед; 2 — руки до грудей; 3 — руки вперед; 4 — в. п.
3. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — руки зігнути назад; 3—4 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — нахил праворуч; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил ліворуч; 7—8 — в. п.
5. В. п. — сід ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — нахил до правої ноги; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил до лівої ноги; 7—8 — в. п.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, м'яч у руках. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.
7. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.
8. В. п. — м'яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п.

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

### Кидки м'яча знизу із положення стоячи

В. п. — середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні.

ОМВ. Виконувати в парах на відстані 4—5 м.

### Вис стоячи на зігнутих руках

Вис стоячи на зігнутих руках (рис.). Узятися руками на рівні плечей хватом зверху, ноги під проекцією місця хвату, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Вправу можна виконувати на жердині, нижній жердині брусів різної висоти, на одній з жердин брусів однакової висоти, на гімнастичній стінці.



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

### Рухлива гра «М'яч сусідові» (6 хв)

Учні утворюють коло на відстані одного кроку одне від одного. За колом стоїть ведучий. Учні передають м'яч то ліворуч, то праворуч, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим. М'яч не можна передавати через гравця. Хто це зробив, стає на місце ведучого.

Шкикування в шеренгу. Організаційні вправи.

### Підбиття підсумків уроку