

Дата: 23.05.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на запобігання плоскостопості. Рухливі «Боротьба за м'яч», «Наввипередки за м'ячем».

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організаційні вправи.

3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

4. Вправи для формування правильної постави у дітей:

https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57_UU8

5. Вправи для зміцнення м'язового корсету.

☐ Початкове положення: лежачи на животі, руки під підборіддям. Потім покласти руки на пояс, підняти голову і плечі, лопатки з'єднати і утримувати таке положення кілька секунд.

☐ Нерізкими рухами піднімати руки вгору, в сторони і опускати їх на плечі. Сидячи на підлозі, не поспішаючи, по черзі піднімати прямі ноги, не відриваючи при цьому таз від підлоги.

☐ Виконувати попередню вправу, тільки піднімати обидві ноги одночасно і утримувати їх в піднятому положенні на 10-15 секунд.

Ці вправи носять загальнозміцнюючий характер і виконуються 1-2 рази на день.

Для профілактики сколіозу фахівці рекомендують до гімнастики додати:

- ☐ ходьбу на свіжому повітрі (бажано в парку або в хвойному лісі),
- ☐ біг підтюпцем і плавання.



6. Вправи для запобігання плоскостопості:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XY7nsLOLXNU>

7. Рухливі ігри: «Боротьба за м'яч»

Правила гри:

Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда, яка набере більше очок.

«Наввипередки за м'ячем»

Правила гри:

Гравці будуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть справа, інша зліва від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Керівник кидє м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцю своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук в руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів оволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншої команди.

Якщо гравець, що біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець оволодів м'ячем після кидка по щиту.

Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується 2 очки. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, що взяли участь в боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

8. Руханка.

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

