

Дата: 22.05.23

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».

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. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику:

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

3. Причини невірної постави:

Звичка стояти з опорою на одну ногу.

Хо́да з опущеною головою.

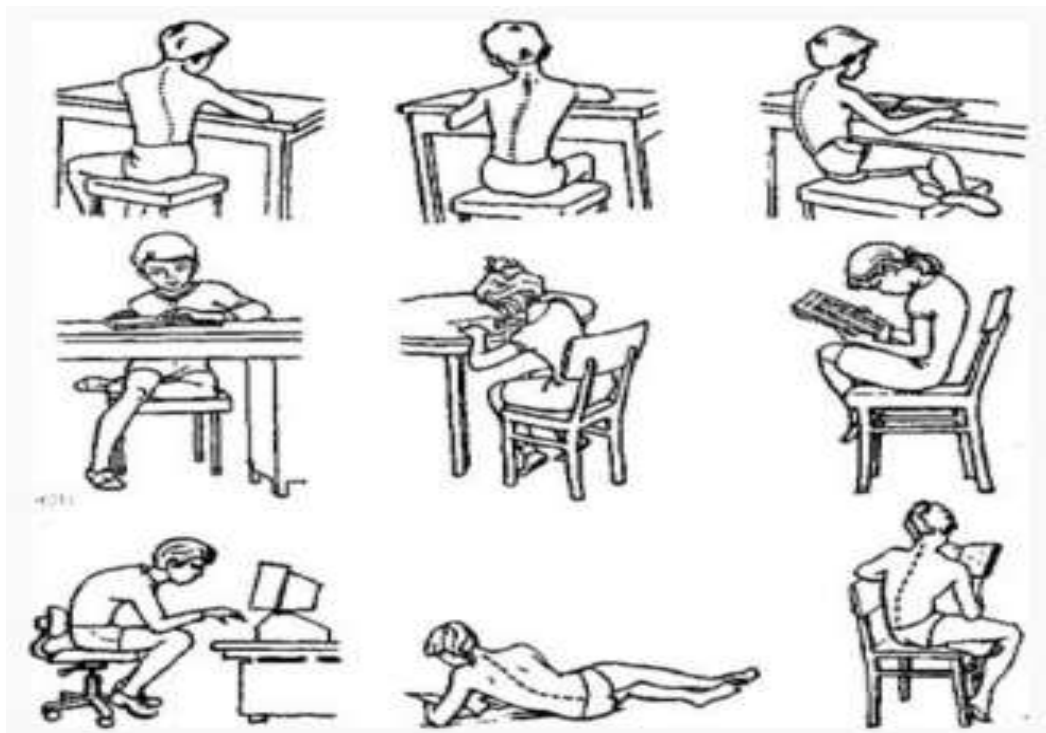
Одностороннє обтяження.

Звичка сидіти на краю стільця.

Високій стілець, стіл.

Дуже м'які меблі, постіль, подушка.

Звичка спати в одній позі, на одній стороні.



4. Вправи для формування правильної постави у дітей:

- *Початкове положення: стоячи біля стіни, притулившись до неї спиною, литкових м'язів ніг і п'ятами. Потім, зберігаючи рівну правильну поставу, зробити кілька кроків вперед.*
- *Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Голова, тіло і ноги складають єдину пряму лінію. Потім підняти голову і плечі і повернутися у вихідне положення.*
- *Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тіла, поперек притиснутий до підлоги. Потім встати і прийняти правильну поставу.*

5. Вправи для запобігання плоскостопості:

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

6. 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 шита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Керівник кидє м'яч у шит 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 шиту.

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.

7. Руханка.

https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

