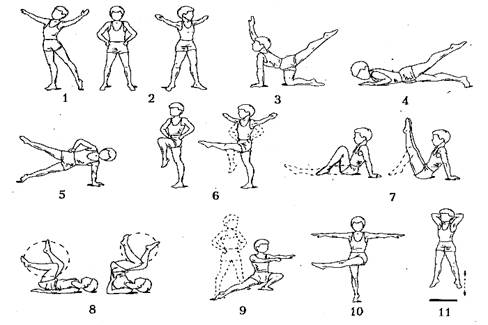
16.09. 3-Б клас Фізична культура Тема. Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Комплекс для формування правильної поста­ви.

Хід уроку

Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці без предметів.

<https://www.youtube.com/watch?v=fHv0nIFHMKU>



**1.** В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, ру­ки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

**2.** В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнути­ся підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

**3.** В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме ін­шою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

**4.** В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

**5.** В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).   
1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.    
Повторити 3-5 разів кожною ногою.

**6.** В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3- зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

**7.** В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

**8.** В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, під­тягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. .Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

**9.** В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

**10.** В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

**11.** В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

**Вправи для формування та корекції постави**

Постава - це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави.

**1.** Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. - основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведена. Правильність постави контролюється самою дитиною у дзеркалі, інструктором ЛФК, одним з дітей по вказівці інструктора.

**2.** Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, Знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі - перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

**3.**Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.

**4.** Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

**5.** Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.

https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u05-06_sch32.files/image004.pnghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u05-06_sch32.files/image004.png**6.** Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.

**7.** Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

**8.** Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.

**9.** Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

***Бажаю гарного настрою і міцного здоров’я!***