

Дата: 19.05.2025

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

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.

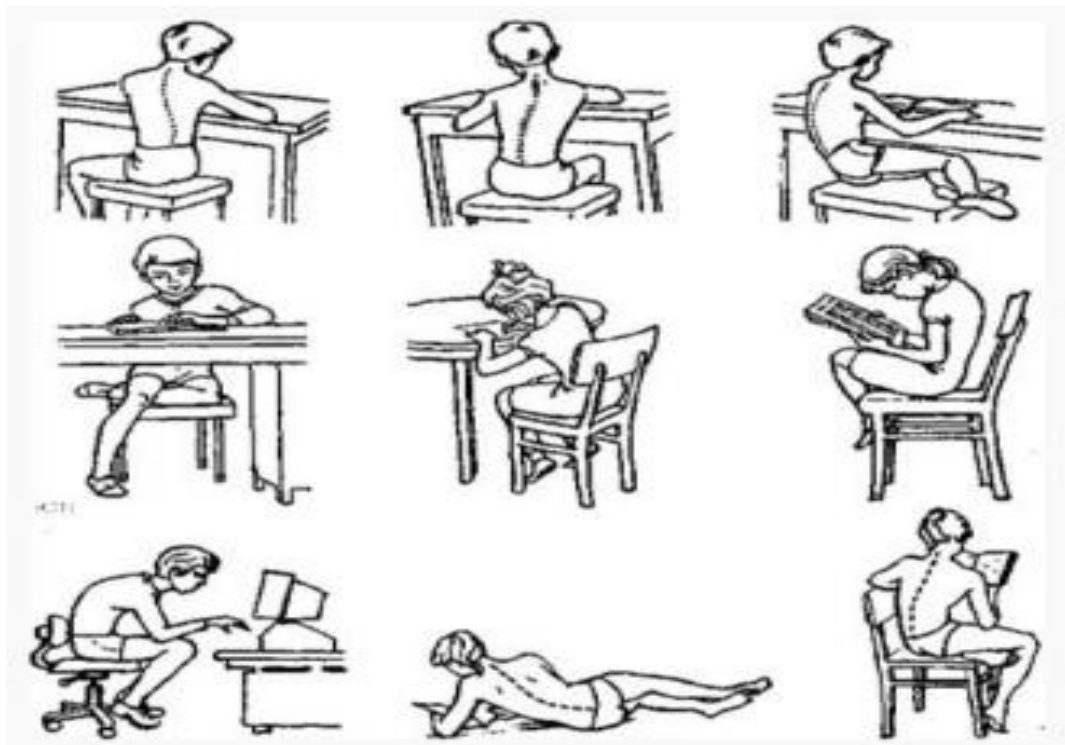
Одностороннє обтяження.

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 шеренгі 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 зміг 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 рапше 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!!!

